TAI CHI & QI GONG • ITCCA ZÜRICH

TAI CHI CHUAN

KURSPROGRAMM
MÄRZ - APRIL 2024

ZÜRICH & FERIENKURSE

ITCCA • International Tai Chi Chuan Association

Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
www.itcca.ch • 076 581 42 90 • info@itcca.ch

TAI CHI AM MONTAG 25. März – 29.April

Kursort: Reformiertes Kirchgemeindehaus
Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

17 - 18 Uhr Formvertiefung III GE
CHF 120 • CHF 30 pro Lektion

18 - 19 Uhr Formvertiefung III + GE
CHF 120 • CHF 30 pro Lektion

19 - 20 Uhr Form Teil 2 ab Fächer GE
25. März • 8./22. April
CHF 80 • CHF 30 pro Lektion

19 - 20 Uhr Formkorrektur GE
15./29. April
CHF 50 • CHF 30 pro Lektion

QI GONG AM SAMSTAG

Kursort: Turnhalle, Schulhaus Neumünster
Neumünsterstrasse 25, 8008 Zürich

Daten: 30. März

Kursort: GZ Riesbach, Bewegungsraum im 1.Stock
Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

Daten: 6. April

12.15 - 13 Uhr Qi Gong, keine Vorkenntnisse nötig.
Einsteigen ist jederzeit möglich. GE/SD

Preis 10er Abo CHF 170 / CHF 20 pro Lektion
Das Qi Qong-Abo gilt für beide Kurse.

Ab 27. April gehen die Qi Gong Kurse im Kirchgemeindehaus Neumünster weiter, gegenüber GZ Riesbach.

Tai Chi ist theoretisch rein philosophisch, seine Methode dafür praktisch wissenschaftlich.

TAI CHI AM SAMSTAG

Kursort: Turnhalle, Schulhaus Neumünster
Neumünsterstrasse 25, 8008 Zürich

Daten: 30. März

14 - 15 Uhr Formvertiefung Teil 2 GE
CHF 30 pro Lektion

15 - 16 Uhr Formvertiefung Teil 3 GE
CHF 30 pro Lektion

TAI CHI AM SAMSTAG

Kursort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

Daten: 6. April

14 - 15 Uhr Yin Yang Form in Teil 1 SD
CHF 30 pro Lektion

15 - 16 Uhr Formkorrektur in Teil 2 + 3 SD
CHF 30 pro Lektion

10er Abo CHF 300 • Abo gilt für alle Samstage

SCHWERT AM SAMSTAG

Kursort: Turnhalle, Schulhaus Neumünster
Neumünsterstrasse 25, 8008 Zürich

Daten: 30. März

13 - 14 Uhr Schwert für Anfänger*innen SD

16 - 17 Uhr Schwert Formvertiefung GE

Preis: CHF 30 pro Lektion

Kursleiter GE = Guido Ernst
SD = Simon Duttwyler

Ab 27. April gehen alle Samstagskurse im Kirchgemeindehaus Neumünster weiter, gegenüber GZ Riesbach.

GUT ZU WISSEN

Wer während des Semesters in einen Kurs einsteigen möchte, sollte sich vorher kurz melden unter:
info@itcca.ch / 076 581 42 90 oder 077 427 52 53

Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt.

Ab 27. April finden die Samstagskurse alle zwei Wochen im Kirchgemeindehaus Neumünster statt, schräg gegenüber des GZ Riesbachs.
Daten folgen demnächst.

FERIENKURSE

Angeboten werden Kurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Kursleiter: Guido Ernst

5. - 10. August in Speicher im Appenzell

In der hügeligen Landschaft in einem lauschigen Park mit Aussicht auf den Bodensee und in die Berge üben wir Tai Chi und geniessen die Ruhe und die gute Luft.

10.- 15. November in Ascona/Moscia

Über dem Lago Maggiore am Fuss des Monte Verità lassen wir uns im Hotel Collinetta verwöhnen und üben Tai Chi & Qi Gong im Park des Hotels mit Blick auf den Lago Maggiore und in die Berge.

3. - 7. Februar 2025 in Diano Marina

Das Hotel Gabriella liegt direkt am Meer und wir üben bei Meeresrauschen. Zu Fuss schlendert man in neun Minuten dem Kiesstrand entlang mitten ins lebhafte, autofreie Städchen.

Das detaillierte Kursprogramm der Ferienkurse und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage:
www.itcca.ch

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

ÜBER DIE SCHULE

Die ITCCA Tai Chi & Qi Gong Schule ist Mitglied der International Tai Chi Chuan Association, kurz ITCCA genannt und wird geleitet von Guido Ernst.
Gelehrt wird der Yang-Stil, wie er von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und innerhalb der Familie von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Ins Qi Gong kann man jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen. Bequeme Alltagskleider reichen. Alle Figuren werden im Stehen ausgeführt. Man hat Qi Gong immer dabei und kann es fast überall praktizieren, im Büro, am Strand, beim Wandern, auf dem Rastplatz, etc. Ein ideales Fitness- und Gesundheitstraining für den Alltag, wenn man es richtig übt.

Tai Chi, ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, kann auch heute noch zur Selbstverteidigung geübt werden. Jede Figur kann zur Abwehr und zum Angriff eingesetzt werden. Das langsame Einüben der inneren Prinzipen fördert Präzision, Achtsamkeit und Präsenz.

Für Firmen, Schulen, Altersresidenzen und Privatgruppen werden auf Anfrage individuelle Kurse angeboten. Auch Privatstunden sind möglich.

Die Lehrberechtigten der ITCCA sind zur regelmässigen Weiterbildung bei Meister Chu King-Hung verpflichtet.

Für Einzahlungen verwenden Sie bitte folgende Daten:
Guido Ernst GmbH • Oberwilen 10 • 9042 Speicher
UBS Zürich • 8098 Zürich
IBAN: CH2600 2542 5420 4229 01 F
Konte: 80-2-2

Wer regelmässig Tai Chi übt, wird beweglich wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.

LEHRBERECHTIGTE

Guido Ernst • GE
076 581 42 90
g.ernst@itcca.ch

1986 begann ich mit Tai Chi bei Meister Chu King-Hung
1993 wurde ich Privatschüler von Meister Chu und Lehrberechtigter der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) und unterrichtete in Bern.
1997 eröffnete ich eine Schule in Genf.
2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt.
Seit 1995 bin ich professioneller Tai Chi und Qi Gong Lehrer und bilde mich in jährlichen Privatstunden bei Meister Chu laufend weiter.

Simon Duttwyler • SD
077 427 53 52
s.duttwyler@itcca.ch

Mein beruflicher Hintergrund sind die Naturwissenschaften, und ich bin doktorierter Chemiker der Universität Zürich und seit 2010 in der Forschung und Umweltanalytik tätig.
2005 wurde ich Mitglied der ITCCA.
2013 erhielt ich von Meister Chu die Lehrberechtigung und bilde mich seither regelmässig in Tai Chi und Qi Gong weiter.
Von 2013 bis 2022 lebte ich in China und arbeitete als Chemieprofessor in der nähe von Shanghai.
2023 kehrte ich in die Schweiz zurück und unterrichte nebenberuflich Tai Chi und Qi Gong.

Weitere Informationen unter: www.itcca.ch