

TAI CHI SCHULE • GUIDO ERNST



FERIENKURSE IN DIANO MARINA 3. – 8. FEBRUAR 2020

FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE



ITCCA • BRANCH OF GENEVA • SPEICHER
International Tai Chi Chuan Association

Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
www.itcca.ch • Tel: 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

Baden • Bellinzona • Bern • Erlenbach • Fällanden • Frauenfeld • Genf • Kreuzlingen • Lenzburg • Olten • St.Gallen
Speicher AR • Teufsen • Uster • Widnau • Wil SG • Zürich

KURSPROGRAMM

KURS 1 FORM TEIL 1 FÜR ANFÄNGER/INNEN

Programm: Teil 1 des authentischen Yang-Stils
Keine Vorkenntnisse nötig.
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag
09.30-10.30 und 14.30-15.30 Uhr
Mittwoch + Freitag 09.30-10.30 Uhr
Preis: CHF 280
Leitung: Mädi Hauert • Tel: 079 510 21 75

KURS 2 SCHWERT FÜR ANFÄNGER/INNEN

Programm: Die Schwertform für Anfänger/innen
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag
10.30-11.30 und 15.30-16.30 Uhr
Mittwoch + Freitag 10.30-11.30 Uhr
Preis: CHF 280
Leitung: Mädi Hauert • m.hauert@itcca.ch



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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURSPROGRAMM

KURS 3 FORMKORREKTUR

Programm: Korrektur und Vertiefung der Form
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag
09.30-10.30 und 14.30-15.30 Uhr
Mittwoch + Freitag 09.30-10.30 Uhr
Preis: CHF 280
Leitung: Guido Ernst • 076 581 42 90

KURS 4 SCHWERT-KORREKTUR

Programm: Korrektur und Vertiefung der Schwertform
Zeiten: Montag, Dienstag + Donnerstag
10.30-11.30 und 15.30-16.30 Uhr
Mittwoch + Freitag 10.30-11.30 Uhr
Preis: CHF 280
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch



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

KURSIONFORMATIONEN

Bei trockenem Wetter üben vor dem Hotel am Strand, (siehe Foto). Bei Regen und Wind steht uns ein überdachter Platz und ein heller Raum direkt am Meer zur Verfügung.

Bitte auch warme Kleider mitbringen. Es kann kühl sein, aber auch frühlinghaft warm.

Von 9– 9.30 Uhr werden die 24 Gesundheitsübungen angeboten.

Die Lektionen sind offen für alle und sind gratis.

Freitag von 15-16 Uhr ist gemeinsames Üben für alle.

Ihr Platz am Kurs ist reserviert, wenn Sie die Kursgebühr auf folgendes Konto einbezahlt haben.

Guido Ernst • Oberwilen 10 • 9042 Speicher

UBS Zürich • 8098 Zürich

Konto-Nr.: 254/50056540X

IBAN: CH18 0025 4254 5005 6540 X

Postkonto: 80-2-2

Kurzentschlossene können den Kurs bar vor Ort bezahlen.

Bei Fragen zu den Kursen bitte die betreffende Kursleitung direkt kontaktieren.

Anmeldung an:

Guido Ernst, Oberwilen 10, 9042 Speicher

oder: g.ernst@itcca.ch • 076 581 42 90

WORKSHOP AM ABEND

Hans Imesch bietet nach dem Abendessen folgenden Workshop an: Meine astropsychologische ID.

Es geht darin um Selbsterkenntnis. Wenn Sie mehr über Hans Imesch und seine Methode wissen wollen, finden Sie einiges unter: www.hans-ulrich-imesch.ch

Bei Fragen zum Workshop können Sie Hans direkt kontaktieren: +41 79 21 888 23 • imesch@iggz.ch

KURSORT

Diano Marina liegt an der ligurischen Küste, nahe San Remo, nicht weit von der französischen Grenze.

Das Städtli hat eine autofreie Fussgängerzone mit lauschigen Gassen, Orangenbäumen, diversen Läden, gemütlichen Bars und guten Restaurants.

Vom Kurshotel ist man in zehn Minuten zu Fuss de Strandpromenade entlang im autofreien Städtli.



Wer ein Zimmer mit Meerblick bucht, kann diesen Sonnenaufgang vom Bett aus geniessen.

Reisebeispiel mit der Bahn:

Sonntag, 2. Februar, Zürich ab 11.10 Uhr, umsteigen in Mailand, ab da mit direktem Zug nach Diano, an um 18.19 Uhr.

Rückreise, Samstag, 8. Februar, Diano ab 9.41 Uhr, umsteigen in Mailand, Zürich an 16.50 Uhr.

Mit dem Auto:

dauert es ab Zürich etwa 6 Stunden mit Essenspause.

Mit dem Flugzeug:

nach Nizza und von dort mit dem Zug in zwei Stunden der Côte d'Azur entlang nach Diano.

Sonntag, 19.15 Uhr Aperero und Abendessen im Hotel.

HOTEL PALACE

Das 4* Hotel Palace, das dunkelgelbe Haus auf dem Foto, liegt direkt am Meer. Das Haus wird professionell geführt und überzeugt durch einen top Service, gratis Fahrräder, Sauna, Sonnenterrasse und einen wachen Nachtportier und Barkeeper.

Die Zimmer mit Dusche sind gut geheizt mit TV + Safe. Das Personal an der Réception spricht auch Deutsch.



Preise in Euro

371 (62) Doppelzimmer (DZ) mit front. Meerblick p. P.

346 (57) Doppelzimmer (DZ) mit seit. Meerblick p. P.

526 (88) Single im DZ ohne Meerblick

551 (92) Single im DZ mit seitlichem Meerblick

598 (100) Single im DZ mit frontalem Meerblick

436 (73) Einzelzimmer ohne Meerblick

474 (79) Einzelzimmer mit seitlichem Meerblick

Die Zimmerpreise beinhalten 6 Übernachtungen mit Halbpension inkl. Tischwein und Mineralwasser und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet.

Bitte das gewünschte Hotelzimmer selber buchen unter dem Kennwort: Tai Chi-Kurs

www.palacediano.it ■ info@palacediano.it

Wer früher an- oder später abreisen möchte, kann zum Gruppenpreis logieren. Die Tagespreise stehen in Klammern.

Man kann selbstverständlich in einem andern Hotel logieren oder auf dem nahen Campingplatz wohnen.