

Kathrin Rutishauser
ITCCA Schweiz
Postfach 549
CH-4007 Basel

ORGANISATORISCHES

- Anmeldung** schriftlich bis zum 1. Juli 2016 (Teilnehmerzahl ist beschränkt) an Kathrin Rutishauser (Adresse siehe unten). Mit der Überweisung von CHF 190.– bei der Basler Kantonalbank IBAN CH56 0077 0016 0580 0772 4 ist der Platz gebucht. Eine Bestätigung erfolgt nicht. Der Rest ist zahlbar bis zum 1. August 2016.
- Annulierung** ist bis 4 Wochen vor Kursbeginn möglich. Der einbezahlte Betrag wird auf ein anzugebendes Konto zurückerstattet, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.–. Bei späterer Abmeldung wird der Betrag nur rückerstattet, wenn der Platz noch besetzt werden kann.
- Anreise** mit der Bahn (EC) bis Spiez, dann Postauto bis Aeschi. Mit dem Auto (140 km ab Basel, 170 km ab Zürich oder Genf), Autobahnausfahrt Spiez.
- Unterkunft** In Aeschi finden Sie Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen und B&B's die Ihren Bedürfnissen entsprechen und die unweit vom Kursort entfernt sind. Gerne helfen wir Ihnen weiter – frühzeitige Zimmerreservierungen sind vor Vorteil. Das Verkehrsbüro Aeschi Tel. +41 (0)33 654 14 24, www.aeschi-tourismus.ch gibt Ihnen gerne Auskunft.

ORGANISATION

- Inscription** *par écrit jusqu' au 1^{er} juillet 2016 à l' adresse de Kathrin Rutishauser. La place est réservée dès que le dépôt de CHF 190.– a été fait sur le compte de la banque cantonale bâloise IBAN CH56 0077 0016 0580 0772 4. Il n' y a pas de confirmation. Le reste du montant est payable jusqu' au 1^{er} août 2016.*
- Annulation** *Il est possible d' annuler jusqu' à 4 semaines avant le début du cours. Le montant payé sera remboursé, sous déduction de CHF 50.– sur votre compte. Dans le cas d' une annulation plus tardive, le montant ne sera remboursé que si votre place a pu être repourvue.*
- Voyage** *Voyage: avec le train (EC) jusqu' à Spiez, ensuite bus. En voiture (140km de Bâle, 170 km de Genève ou Zurich), choisir la sortie Spiez sur l' autoroute.*
- Logement** *A Aeschi et dans la région vous trouverez des hôtels, pensions, chambres d' hôtes dans différentes catégories qui correspondent à vos exigences. N' hésitez pas à nous contacter pour des conseils – des réservations rapides sont recommandées. Voir aussi avec l' office de tourisme Tel. +41 (0)33 654 14 24, www.aeschi-tourismus.ch*

Adresse Kathrin Rutishauser, ITCCA, Postfach 549, 4007 Basel
Telefon +41 (0)61 322 06 26
E-Mail: info@taichi-itcca.ch, Internet: www.taichi-itcca.ch



Ferienkurse mit
Meister K. H. Chu
10. – 14. August 2016
in Aeschi bei Spiez

*Stage d'été avec
Maître K. H. Chu
Du 10 au 14 août 2016
À Aeschi près de Spiez*

Der alte
authentische
Yang Stil

*Style Yang
originel*

DIE KURSE / LES COURS

➔ Die Kurse und Übungsstunden finden im Gemeindesaal in Aeschi statt (von den meisten Unterkünften zu Fuss erreichbar). Die Bushaltestelle befindet sich dort und es sind Parkplätze vorhanden.

Morgens und nachmittags vor den Kursen: 8.45–9h und 16.45–17h, taoistische Gesundheitsübungen.
Nachmittags: Übungsstunde mit LehrerInnen der ITCCA (Donnerstag und Samstag 14.45–15.45h).

➔ *Les cours et les heures d'exercices ont lieu à la salle de la commune de Aeschi. On y arrive facilement à pied. Le bus s'arrête sur la place et il y a des places de parc pour les voitures.*

*Tous les matins et après-midis: 8.45–9h et 16.45–17h, exercices taoistes.
L'après-midi de 14.45 à 15.45h (jeudi et samedi) une heure d'exercices avec les enseignants de l'ITCCA.*

Kurs 1: BEINSPIRALE (Hand and Leg Chi Form Yin Yang)
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Zentrumsbewegung
Kurszeiten: Mi 17–18h, Do 9–10h und 16–17h, Fr 9–10h

Cours 1: LA SPIRALE DES JAMBES (Hand and Leg Chi Form Yin Yang)
Il faut avoir des connaissances de la forme du centre.
Horaires: mer 17–18h, jeu 9–10h et 16–17h, ven 9–10h

Kurs 2: PUSHING HANDS «ACTION»
Gruppe A: ab Faust unter Ellbogen
Voraussetzung: Kenntnisse der Double Pushing Hands
Kurszeiten: Mi 17–18h, Do 9–10h und 16–17h, Fr 9–10h
Gruppe B: lernt Double Pushing Hands
Voraussetzung: Single Pushing Hands
Kurszeiten: Mi 18–19h, Do 10–11h und 17–18h, Fr 10–11h

Cours 2: POUSSÉE DES MAINS «ACTIONS»
Groupe A: A partir de poing sous le coude. Il faut connaître la double poussée des mains.
Horaire: mer 17–18h, jeu 9–10h et 16–17h, ven 9–10h
Groupe B: Apprentissage de la double poussée des mains. Il faut connaître la simple poussée des mains.
Horaires: mer 18–19h, jeu 10–11h et 17–18h, ven 10–11h

Kurs 3: SCHWERT-FIGHTING FORM – FORTSETZUNG
Vertiefung und Korrektur mit «Action» Anwendungen.
Erstmals mit 2 Schwertern.
Kurszeiten: Mi 19–20h, Do 11–12h und 18–19h, Fr 11–12h

Cours 3: FIGHTING FORME DE L'EPEE – CONTINUATION
Correction de la fighting forme avec des tests «d'action» de combat. Pour la première fois avec 2 épées.
Horaires: mer 18–19h, jeu 11–12h et 18–19h, ven 11–12h

Kurs 4: KORREKTUR UND VERTIEFUNG DER FORM
«VITAMINE» A, B, C, D, E
Korrekturen im 2. und 3. Teil mit Ch'i-Tests – Fortsetzung.
Kurszeiten: Fr 16–17h, Sa 9–10h und 16–17h, So 9–10h

Cours 4: CORRECTION DE LA FORME
Correction des «VITAMINES» A, B, C, D, E
Avec des tests du Ch'i – suite de l'année passée.
Horaires: ven 16–17h, sam 9–10h et 16–17h, dim 9–10h

Kurs 5: YI KUNG und CHI KUNG
Meister Chu zeigt neue Übungen und Stellungen. Anwendungen mit der Kraft aus der Leere «Ling Hung Jing». Anwendungen im 3. Teil der Form, ab «fair lady».
Kurszeiten: Fr 17–18h, Sa 10–11h und 17–18h, So 10–11h

Cours 5: YI KUNG et CHI KUNG
Maître Chu montre de nouveaux exercices, de nouvelles positions, et des applications en utilisant la force «vide» Ling Hung Jing.
Tests dans la 3^e partie de la forme, à partir de «fair lady».
Horaires: ven 17–18h, sam 10–11h et 17–18h, dim 10–11h

Kurs 6: CHI KUNG MEDITATION
Wird von Meister Chu erstmal unterrichtet.
Es sind Stühle vorhanden, für diejenigen, die nicht auf dem Boden (Kissen) sitzen möchten.
Kurszeiten: Fr 18–19h, Sa 11–12h und 18–19h, So 11–12h

Cours 6: CHI KUNG MEDITATION
Pour la première fois enseigné par Maître Chu.
Il y a des chaises pour ceux qui ne peuvent/veulent pas s'asseoir sur le sol.
Horaires: ven 18–19h, sam 11–12h et 18–19h, dim 11–12h

PREISE / PRIX

| | |
|---------------|-----------|
| 1 Kurs/cours | CHF 190.– |
| 2 Kurse/cours | CHF 360.– |
| 3 Kurse/cours | CHF 520.– |
| 4 Kurse/cours | CHF 660.– |
| 5 Kurse/cours | CHF 800.– |
| 6 Kurse/cours | CHF 920.– |



ANMELDUNG / INSCRIPTION

an/envoyer à Kathrin Rutishauser, ITCCA
Postfach 549, CH-4007 Basel
Telefon +41 (0)61 322 06 26
E-Mail: info@taichi-itcca.ch

Ich melde mich an für Kurs(e)
Je m'inscris pour le(s) cours

1 2 3
 4 5 6

Name
Nom

Vorname
Prénom

Adresse

Telefon
Téléphone

E-Mail

Ort, Datum
Lieu, Date

Unterschrift
Signature