

ORGANISATORISCHES

- Anmeldung** schriftlich bis zum 1. September 2005 (Teilnehmerzahl beschränkt) an Kathrin Rutishauser (Adresse siehe unten). Mit der Überweisung von Fr. 280.– (Kurs Fr. 180.–/Hotel Fr. 100.–) auf Konto 16 580.077.24 770 bei der Basler Kantonalbank (PC 40-61-4) ist der Platz gebucht. Eine Bestätigung erfolgt nicht. Der Rest ist bis zum 25. September 2005 zahlbar.
- Kosten für Unterkunft** Die Kosten für die Unterkunft sind bei Kursbeginn **bar** an Kathrin Rutishauser zu bezahlen.
- Annulierung** ist bis 4 Wochen vor Kursbeginn möglich. Der einbezahlte Betrag wird auf ein anzugebendes Konto zurückerstattet, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.–. Bei späterer Abmeldung wird der Betrag nur rückerstattet, wenn der Platz noch besetzt werden kann.
- Anreise** Sie erreichen Les Diablerets mit der Bahn via Lausanne-Aigle mit der ASD Bergbahn, mit dem Auto über die Autobahnen Genf-Lausanne-Aigle und Basel/Zürich-Bern-Vevey-Aigle.

ORGANISATION

- Inscription** *par écrit jusqu' au 1^{er} sept. 2005 (nombre de participants limité), à l' adresse de Kathrin Rutishauser. La place est réservée dès que le dépôt de SFr. 280.– (cours SFr. 180.–/logement SFr. 100.–) a été fait sur le compte de la banque cantonale baloïse no. 16 580.077.24 770 (PC 40-61-4). Il n' y a pas de confirmation et le reste du montant est payable jusqu' au 25 septembre 2005.*
- Le prix de la pension** *Le prix de la pension est à payer au début du stage à Kathrin Rutishauser.*
- Annulation** *Il est possible d' annuler jusqu' à 4 semaines avant le début du cours. Le montant payé sera remboursé, sous déduction de Fr. 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** *Vous arrivez aux Diablerets en train: par un petit train de montagne (ASD) dès la gare d' Aigle, située sur la ligne internationale du Simplon en voiture: Autoroutes Genève-Lausanne-Aigle et Berne-Vevey-Aigle.*

UNTERKUNFT / LOGEMENT

- Les Diablerets** 1200 m, ein gemütlicher Ferienort in den Waadtländer Alpen, wo Sie zwischen den Kursen spazieren, bergsteigen, fischen, Tennis spielen, Gleitschirmfliegen oder einfach ausruhen können.
- Les Diablerets** *1200 m, une station sympathique dans les Alpes vaudoises. Possibilités d' excursions, promenades, tennis, parapente et détente.*
- Hotel Eurotel Victoria (4*)**
Grosse Zimmer mit Bad/WC, Balkon, Radio/TV, Minibar, freie Benützung von Hallenbad, Sauna und Sanarium
- Eurotel Victoria (4*)**
Grandes chambres avec bain/WC, balcon, radio, télévision, minibar. Piscine couverte, sauna et sanarium à votre disposition.
- Die Preise** Halbpension* im Doppelzimmer (DZ) Fr. 94.–/Person
Les prix *Demi-pension* chambre double (DZ) Fr. 94.–/personne*
- Halbpension* im Einzelzimmer (EZ) Fr. 114.–/Person
Demi-pension chambre individ. (EZ) Fr. 114.–/personne*
- * Frühstücksbuffet, Abendessen (4 Gänge)
* *Petit déjeuner buffet, repas de soir 4 plats*

TeilnehmerInnen, die eine einfachere Unterkunft bevorzugen, bietet das Ferienzentrum **Les Diablotins (1*)**, in 20 Minuten zu Fuss erreichbar, preiswerte Zimmer mit 2, 3 oder 4 Betten an.
Bitte setzen Sie sich direkt mit der Tel. no. 024 492 36 33 in Verbindung
Weitere Alternativen erfahren Sie über den Verkehrsverein (024 492 33 58).

Pour les participants préférant un logement plus simple, le centre de vacances **Les Diablotins (1*)** offre des chambres avec 2, 3, ou 4 lits. Le centre est à 20 minutes à pied du village. Veuillez vous adresser directement au no. 024 492 36 33.
D' autres alternatives vous seront proposées par l' office du tourisme 024 492 33 58.

Adresse Kathrin Rutishauser, ITCCA, Bläsiring 40, CH-4057 Basel
Telefon ++41 (0)61 322 06 26, Fax ++41 (0)61 382 06 16
E-Mail: info@taichi-itcca.ch, Internet: www.taichi-itcca.ch



TAI CHI 太極拳 CHUAN

Ferienkurse mit
Meister K.H. Chu
12. – 16. Oktober 2005
in Les Diablerets
(Waadtländer Alpen)

*Stage d'automne
avec Maître K.H. Chu
du 12 au 16 octobre 2005
Aux Diablerets
(Alpes vaudoises)*

Der alte
authentische
Yang Stil

*Style Yang
originel*

DIE KURSE/LES COURS

➔ Morgens vor den Kursen: 8.45–9 h Taoistische Gesundheitsübungen
Tous les matins: 8.45–9 h Exercices Taoistes

➔ Nachmittags: Übungsstunde mit LehrerInnen der ITCCA
(Donnerstag, Freitag und Samstag 15–16 h)
L'après midi de 15 à 16 h (jeudi, vendredi et samedi)
heure d'exercices avec les enseignants de l'ITCCA

Kurs 1: DIE ZENTRUMSBEWEGUNG und ihr Einfluss auf den inneren Atem im 3. TEIL DER FORM
Mit der korrekten Position des Zentrums über dem einen oder anderen Knie resp. der Ferse verbessert sich das Gleichgewicht und die innere Atmung kann realisiert werden.

Die Bedeutung des Zentrums anhand der Vergleiche «Bahn und Schiene» oder «Auto und Strasse», «Boot und Wasser»

Kurszeiten: Mittwoch 16 – 17 h,
Donnerstag 9 – 10 h + 16 – 17 h, Freitag, 9 – 10 h

Cours 1: LE MOUVEMENT DU CENTRE et son influence sur la respiration interne.

DANS LA 3^e PARTIE DE LA FORME

La position correcte du centre au-dessus des genoux ou talons améliore la respiration interne.

La signification de la forme du centre en comparaison avec le train et le rail, la voiture et la route, le bateau et l'eau, etc.

Horaire: mercredi 16 – 17 h, jeudi 9 – 10 h + 16 – 17 h, vendredi 9 – 10 h

Kurs 2: SCHWERTFORM-VERTIEFUNG: 3 Yin 3 Yang
Meister Chu setzt den Kurs vom letzten Jahr fort.
Das Prinzip ist wie eine Landkarte der Form
Voraussetzung: ganze Schwertform, Grundkenntnisse der Yin Yang Form
Kurszeiten: Mittwoch 17 – 18 h,
Donnerstag 10 – 11 h + 17 – 18 h, Freitag, 10 – 11 h

Cours 2: APPROFONDISSEMENT DE LA FORME de l'EPEE:
3 Yin – 3 Yang
Maître Chu continue l'apprentissage de l'année passée.
Ce principe est comme une carte géographique pour la forme.

Il faut connaître la forme de l'épée et avoir des connaissances de la forme yin yang.

Horaire: mercredi 17 – 18 h, jeudi 10 – 11 h + 17 – 18 h, vendredi 10 – 11 h

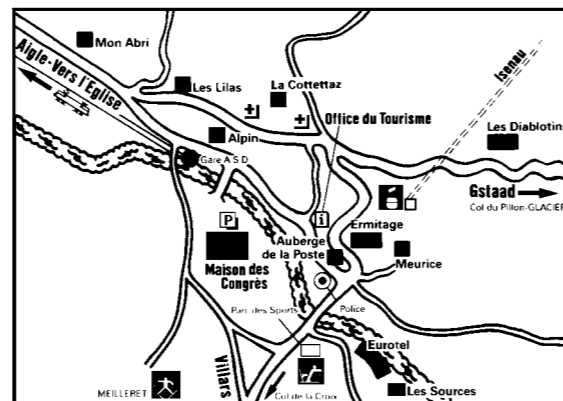
Kurs 3: TAOISTISCHE SELBSTMASSAGE und EINFÜHRUNG in die TAOISTISCHE MEDITATION
Bitte bringen Sie Ihr Meditationskissen oder eine Sitzunterlage mit.
Kurszeiten: Mittwoch 18 – 19 h,
Donnerstag 11 – 12 h + 18 – 19 h, Freitag, 11 – 12 h

Cours 3: AUTO-MASSAGE TAOISTE et INTRODUCTION A LA MEDITATION TAOISTE
Amenez un coussin de meditation ou une couverture pour s'asseoir
Horaire: mercredi 18 – 19 h, jeudi 11 – 12 h + 18 – 19 h, vendredi 11 – 12 h

Kurs 4: FORMVERTIEFUNG UND KORREKTUR im 1 und 2. Teil
Anwendungen und Tests fördern den freien Energiefluss (Ch'i) und die Bewegungen werden fließender – auch langjährige Tai Chi Freunde werden auf Verfeinerungsmöglichkeiten hingewiesen.
Kurszeiten: Freitag 16 – 17 h, Samstag 9 – 10 h + 16 – 17 h, Sonntag, 9 – 10 h

Cours 4: APPROFONDISSEMENT ET CORRECTION des 1^{ère} et 2^{ème} parties de la forme
Les applications et tests qui rendent les mouvements plus fluides et favorisent l'énergie interne «ch'i».
Même les pratiquants du taichi de longue date trouveront des propositions d'affinement.
Horaire: vendredi 16 – 17 h, samedi 10 – 11 h + 17 – 18 h, dimanche 9 – 10 h

Ortsplan
Plan du lieu



Kurs 5: FIGHTING FORM für Anfänger und Fortgeschrittene (2 Gruppen)
Für Anfänger: die spielerische Art der Selbstverteidigung im 1. Teil der Form
Fortgeschrittene: Anwendungen im 2. Teil – Meister Chu demonstriert und vermittelt dieses Jahr erstmals
LING HUNG JING und FA JING Geheimnisse der YANG Familie.
Voraussetzung: 40 Bewegungen des 2. Teils
Kurszeiten: Freitag 17 – 18 h,
Samstag 10 – 11 h + 17 – 18 h, Sonntag, 10 – 11 h

Cours 5: FIGHTING FORM – pour débutants et avancés (2 groupes)
Débutants apprentissage de l'art de la self défense dans la 1^{ère} partie.
Avancés: applications dans la 2^{ème} partie. Maître Chu montre et enseigne cette année pour la première fois les secrets du **LING HUNG JING et FA JING de la famille Yang.**
Il faut connaître les 40 mouvements de la 2^{ème} partie.
Horaire: vendredi 17 – 18 h, samedi 10 – 11 h + 17 – 18 h, dimanche 10 – 11 h

Kurs 6: YI KUNG und CHI KUNG – neue Bewegungen
Neue Anwendungen beim Senden des Yi-Tests.
Wie Yi und Chi sich gegenseitig beeinflussen und in welchem Verhältnis sie zueinander stehen.
Kurszeiten: Freitag 18 – 19 h,
Samstag 11 – 12 h + 18 – 19 h, Sonntag, 11 – 12 h

Cours 6: YI KUNG et CHI KUNG – nouveaux mouvements
Nouvelles applications pour envoyer le Yi, avec des tests.
Comment le Yi et le Chi s'influencent et la relation entre eux.
Horaire: vendredi 18 – 19 h, samedi 11 – 12 h + 17 – 18 h, dimanche 11 – 12 h

Preise	Prix
1 Kurs/cours	Sfr. 180.–
2 Kurse/cours	Sfr. 340.–
3 Kurse/cours	Sfr. 500.–
4 Kurse/cours	Sfr. 660.–
5 Kurse/cours	Sfr. 800.–
6 Kurse/cours	Sfr. 930.–

➔ Sämtliche Kurse finden in der Gymnastikhalle des Kongresshauses statt. (siehe Plan).

Tous les cours ont lieu à la salle de gymnastique de la Maison des Congrès. (voir plan).

ANMELDUNG / INSCRIPTION

an/envoyer à Kathrin Rutishauser, ITCCA, Bläsiring 40, CH-4057 Basel
Telefon ++41 (0)61 322 06 26, Fax ++41 (0)61 382 06 16
E-Mail: info@taichi-itcca.ch

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

Name/
Nom

Vorname/
Prénom

Adresse

Telefon/
Téléphone

No. ITCCA

Unterkunft Hotel Eurotel Victoria

DZ EZ vegetarisch ja nein

(es stehen nur sehr wenige EZ zur Verfügung)
(le nombre des chambres individuelles est très limité)

Ich möchte mein Zimmer teilen mit:
je désire partager ma chambre avec:

Ort, Datum/
Lieu, Date

Unterschrift/
Signature