

Chi Kung / Qi Gong

Für die Chi Kung- / Qi-Gong-Kurse sind keine Vorkenntnisse nötig. Die erste Lektion dient als Probelektion und ist gratis.

Sie eignen sich auch gut für Personen, die nicht regelmässig an einem Kurs teilnehmen können. Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich.

Mit den taoistischen Übungen entspannen und kräftigen wir den Körper. Die einfachen Dehnübungen lockern die Muskulatur. Die Gelenke werden beweglicher, die Körperhaltung besser, die Atmung wird tiefer und ruhiger.

Die Übungen sind ein ideales Alltags- und Ergänzungstraining zu jeder Sportart. Es braucht wenig Aufwand – ein wenig Zeit und Platz genügen – um zu üben.

Bequeme Alltagskleider reichen um mitzumachen. Mit Chi Kung kommt man nicht ins Schwitzen, wird aber gut durchgewärmt.

Alle Übungen werden im Stehen ausgeführt.

Kursort: Hafencenter
Hafenstrasse 50B
8280 Kreuzlingen
Eingang B, 1. Stock, links



Kursleiterin Mädi Hauert

Tel. 079 510 21 75 - m.hauert@itcca.ch

Ich begann 1998 bei Guido Ernst in St. Gallen mit dem Tai Chi. 2002 legte ich meine erste Prüfung bei Meister Chu King-Hung ab. Seither bin ich seine Privatschülerin und Lehrberechtigte der ITCCA.

Durch die kontinuierliche Weiterbildung bei Meisterschüler Guido Ernst und Meister Chu King-Hung - auch im Ausland - wird gute Tai Chi - Qualität gewährleistet.



Die ITCCA Schule Kreuzlingen

ist Mitglied der International Tai Chi Chuan Association (ITCCA). Gelehrt wird der authentische Yang-Stil, wie er von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und seither von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Da an allen ITCCA-Schulen derselbe Stil gelehrt wird, ist der Wechsel an eine andere Schule, z.B. bei einem Wohnortwechsel, kein Problem.

Unter www.itcca.ch finden Sie weitere Informationen zu den nachstehend aufgeführten Schulen, bitte jeweils den gewünschten Ort anklicken:

Baden • Bellinzona • Bern • Frauenfeld • Genf
Kreuzlingen • Lenzburg • Olten • Speicher AR
St. Gallen • Uetikon • Uster • Wetzikon • Widnau
Wil / SG • Zürich

Unter www.itcca.com gibt es Informationen über die europäischen Schulen der ITCCA.

Tai Chi Schule Mädi Hauert ITCCA Kreuzlingen



Chi Kung / Qi Gong Januar – Juli 2019

Tai Chi Schule Mädi Hauert

Tel. 079 510 21 75 / m.hauert@itcca.ch

Lehrberechtigte der ITCCA Branch of Geneva
International Tai Chi Chuan Association

www.happychi.ch / www.itcca.ch / www.itcca.com

Die Schule für gutes Tai Chi

Chi Kung am Donnerstag

09.00 – 09.30 Uhr

Dieser Kurs ist ausgebucht....

Kursdaten	10., 17., 24. und 31. Januar 2019 14., 21. und 28. Februar 7., 14., 21. und 28. März 4., 11., 18. und 25. April 2., 9., 16. und 23. Mai 13., 20. und 27. Juni / 4. Juli
Preise	10er Abonnement Fr. 120.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--

In der milderen Jahreszeit findet der Chi Kung-Kurs am Donnerstag draussen direkt am See statt:

Rechts vom Clubhaus des Segelclubs Kreuzlingen (Promenadenstrasse) - zwischen den beiden Restaurants „Fischerhaus“ und „Seegarten“, beim öffentlichen Parkplatz - befindet sich der schöne Platz direkt am See, mit zwei „Bänkli“ und Bäumen.



Im Zweifelsfalle gebe ich Ihnen am Kurstag ab 08.00 Uhr über die **Telefonnummer 079 510 21 75** gerne den aktuellen Kursort bekannt.

Für's „*Outdoor-Chi Kung*“ am **Donnerstagmorgen** die Kleidung einfach den eigenen Bedürfnissen, d.h. den Witterungsverhältnissen anpassen, da wir diese schöne Zeit draussen so lange wie möglich geniessen möchten.

Ein altes Sprichwort sagt:

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

Tai Chi - Ferienkurse 2019

- 3. - 9. Februar** in Diano Marina am Meer mit Guido Ernst und Mädi Hauert
- 5. - 10. August** in Speicher / AR mit Guido Ernst und Mädi Hauert

Informationen und Programme:

Mädi Hauert – Tel. 079 510 21 75
m.hauert@itcca.ch / www.happychi.ch **oder**

www.itcca.ch / Kurse / Ferienkurse anklicken

Die Programme liegen auch in der Schule auf.



Tai Chi mit seinen Vertiefungsstufen

Entdeckt und photographiert im Ferienkurs
in Diano Marina an der Ligurischen Küste



Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

**.....deshalb gibt es einen weiteren
Chi Kung – Kurs am Mittwochmorgen:**

Chi Kung am Mittwoch

09.15 – 10.00 Uhr

Kursdaten	9., 16., 23. und 30. Januar 2019 13., 20. und 27. Februar 6., 13., 20. und 27. März 3., 10., 17. und 24. April 8., 15. und 22. Mai 12., 19. und 26. Juni und 3. Juli
Preise	10er Abonnement Fr. 150.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--