

A good Tai Chi Chuan depends on the internal work in an external structure:
if the external structure isn't correct the inside doesn't work.

(Facebook-Beitrag von Filippo Serra
Tai Chi Chuan Sarroch
Sardegna / Cagliari)

Tai Chi – Ferienkurse 2020

3. - 8. Februar 2020 in Diano Marina am Meer 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

Ein altes Sprichwort sagt:

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



Weitere Schulen des ITCCA Branch of Geneva::

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

www.itcca.ch
ITCCA Europa: www.itcca.com

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Tai Chi Chuan

Tai Chi Schule Mädi Hauert
ITCCA Kreuzlingen



Kursprogramm von
August – Dezember 2019

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



Tai Chi Schule Mädi Hauert - Tel. 079 510 21 75
m.hauert@itcca.ch / www.happychi.ch
Lehrberechtigte der ITCCA
Privatschülerin von Meister Chu King-Hung

Die Schule für gutes Tai Chi



G. M. Chu King Hung

Montag

16.00 – 17.00 **Formvertiefung I und Fightingform**

Kursdauer	19. August – 16. Dezember 2019
Ausfalldaten	23. und 30. September 7. und 14. Oktober
Preis	Fr. 370.-- für 14 Lektionen

Dienstag

17.30 – 18.30 **Heel + Toe**

Kursdauer	20. August – 17. Dezember 2019
Ausfalldaten	24. September 1. und 8. Oktober
Preis	Fr. 390.-- für 15 Lektionen

18.45 – 19.15 **Üben der Form**

Voraussetzung: Kenntnisse aller drei Teile der Form

Wir machen die ganze Form einmal durch und geniessen die Ruhe und das Tai Chi

Kursdaten	10. September / 15. Oktober 12. November / 10. Dezember
Preis	gratis

Mittwoch

08.20 – 09.05 **Mit Tai Chi in den Tag**

Kursdaten	21. August / 4. September 23. Oktober / 6. und 20. November 4. und 18. Dezember
Preis	Fr. 200.-- für 8 Lektionen

09.15 – 10.00 **Chi Kung / Qi Gong**

Kursdaten	21. und 28. August 2019 4., 11. September 16., 23. und 30. Oktober 6., 13., 20. und 27. November 4., 11. und 18. Dezember
Preise	10er Abonnement Fr. 150.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--

10.10 – 11.10 **Form Teil 2 / Teil 3**

Kursdauer	21. August – 18. Dezember 2019
Ausfalldaten	25. September 2. und 9. Oktober
Preis	Fr. 330.-- für 15 Lektionen

17.00 – 18.00 **Kniespirale**

Kursdauer	21. August – 18. Dezember 2019
Ausfalldaten	25. September 2. und 9. Oktober
Preis	Fr. 390.-- für 15 Lektionen

Mittwoch

18.00 – 19.00 **Formvertiefung II**

Kursdauer	21. August – 18. Dezember 2019
Ausfalldaten	25. September 2. und 9. Oktober
Preis	Fr. 390.-- für 15 Lektionen

Samstagskurse

09.00 – 10.00 - Formvertiefung in Teil 1
10.00 – 11.00 - Formvertiefung in Teil 2 / 3

Kursdaten	19. Oktober 16. November 14. Dezember
Preis	Fr. 30.-- pro Lektion

In den Kursstunden **Formvertiefung I – III** werden die verschiedenen **Vertiefungsstufen** repetiert, gefestigt und miteinander verbunden.

Formvertiefung I:
Yin-Yang – Chiform – 3Yin-3Yang – Zentrum Kniespirale

Formvertiefung II:
plus Spielbein – heel + toe – 70 / 30

Formvertiefung III:
plus Halsspirale – etc.

.....und die **Formkorrektur** ist ein wichtiger Bestandteil aller Kurse

