

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)

G. M. Chu King Hung



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@happychi.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

18 Jahre Tai Chi Schule Mädi Hauert
ITCCA Kreuzlingen



www.happychi.ch

Kursprogramm
Januar bis Juli 2020

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



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

Die Schule für gutes Tai Chi

Montag

16.00 – 17.00 **3Yin - 3Yang und Fightingform**

Kursdauer	13. Januar – 6. Juli 2020
Ausfalldaten	3. und 10. Februar 13. April 1., 8. und 15. Juni
Preis	Fr. 510.-- für 20 Lektionen

Dienstag

17.30 – 18.30 **Formvertiefung I und Fightingform**

Kursdaten	14., 21. und 28. Januar 18. und 25. Februar 31. März 7. April 26. Mai
Preis	Fr. 230.-- für 8 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	24. März / 21. April 19. Mai / 23. Juni
Preis	gratis

Mittwoch

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

Kursdaten	4. und 18. März 1., 15. und 29. April 13. und 27. Mai 17. Juni und 1. Juli
Preis	Fr. 220.-- für 9 Lektionen

09.15 – 10.00 **Chi Kung / Qi Gong**

Kursdaten	15., 22. und 29. Januar 19. und 26. Februar 4., 11., 18. und 25. März 1., 8., 15., 22. und 29. April 6., 13., 20. und 27. Mai 3., 17., 24. Juni und 1. Juli
Preise	10er Abonnement Fr. 150.-- Einzelkennung ohne Abo Fr. 20.--

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

Kursdauer	15. Januar – 1. Juli 2020
Ausfalldaten	5. und 12. Februar 10. Juni
Preis	Fr. 460.-- für 22 Lektionen

17.00 – 18.00 **Formvertiefung I**

Kursdauer	15. Januar – 1. Juli 2020
Ausfalldaten	5. und 12. Februar 1. April, 20. Mai und 10. Juni
Preis	Fr. 510.-- für 20 Lektionen

Mittwoch

18.00 – 19.00 **palm + finger**

Kursdauer	15. Januar – 1. Juli 2020
Ausfalldaten	5. und 12. Februar 1. April, 20. Mai und 10. Juni
Preis	Fr. 510.-- für 20 Lektionen

Samstagskurse

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

Kursdaten	15. Februar / 21. März / 18. April / 16. Mai / 4. Juli
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

