

# Chi Kung am Bodensee – 2020

Die 24 Taoistischen Übungen in wunderschöner Umgebung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich.  
Die erste Lektion dient als Probelektion, ist gratis und für Sie unverbindlich.

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. Bequeme Alltagskleider reichen um mitzumachen.



Mittwoch, 09.15 – 10.00 Uhr	Donnerstag, 09.00 – 09.30 Uhr
<p><b>Bitte jeweils anmelden</b></p> <p>da die Anzahl der Teilnehmenden auf 4 beschränkt ist</p> <p><b>Kursdaten:</b></p> <p>19. und 26. August 2020 2., 23. und 30. September 7., 14. und 28. Oktober 4., 11., 18. und 25. November 2., 9. und 16. Dezember</p> <p><b>Vielen Dank fürs Verständnis!</b></p>	<p><b>Wir sind jetzt wieder drinnen. ....</b> <b>Das bedingt - gemäss Schutzkonzept -</b> <b>zwei Gruppen, um die Abstandsregeln</b> <b>einhalten zu können:</b></p> <p><b>1. Gruppe – 08.45 Uhr</b> <b>2. Gruppe - 09.30 Uhr</b></p> <p><b>Kursdaten:</b></p> <p><b>5., 12., 19. und 26. November</b> <b>3., 10. und 17. Dezember</b></p>
Preise: 10er Abonnement Fr. 150.-- Einzellektion o / Abo Fr. 20.--	Preise: 10er Abonnement Fr. 120.-- Einzellektion o / Abo Fr. 20.--



**Kursleitung:** Mädi Hauert – Lehrberechtigte der ITCCA - Privatschülerin von Meister Chu King-Hung  
Tel. 079 510 21 75 / E-Mail: [kreuzlingen@taichi-itcca.ch](mailto:kreuzlingen@taichi-itcca.ch)