

Chi Kung / Qi Gong

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

Diese „Tao exercises“, wie Meister Chu diese 24 Tao-Übungen nennt, 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

Email: kreuzlingen@taichi-itcca.ch

1998 begann ich bei Meisterschüler Guido Ernst in St. Gallen mit dem Tai Chi des authentischen Yang - Stils.

2002 legte ich meine erste Prüfung bei Meister Chu King-Hung ab. Seither bin ich seine Privatschülerin und Lehrberechtigte der ITCCA – International Tai Chi Chuan Association.

Seit 2002 leite ich meine Schule in Kreuzlingen.

Seit Juni 2020 bin ich Schülerin von Kathrin Rutishauser, Basel, Meisterschülerin von Meister Chu King-Hung.

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.

Weitere Informationen:

Homepage meiner Schule: www.happychi.ch

ITCCA Schweiz: www.taichi-itcca.ch

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



Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Chi Kung / Qi Gong

Tai Chi Schule Mädi Hauert
ITCCA Kreuzlingen



www.happychi.ch

Kursprogramm Februar - Juni 2021

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



Tai Chi Schule Mädi Hauert – 8280 Kreuzlingen

Tel. 079 510 21 75

Email: kreuzlingen@taichi-itcca.ch

www.happychi.ch

Die Schule für gutes Tai Chi

Chi Kung am Mittwoch

09.15 – 10.00 Uhr

Besonderes	Bitte jeweils anmelden da die Anzahl der Teilnehmenden - gemäss Schutzkonzept - auf 4 beschränkt ist Vielen Dank fürs Verständnis!
Kursdaten	17. und 24. Februar 2021 24. und 31. März 7., 14., 21. und 28. April 12., 19. und 26. Mai 2., 16. und 23. Juni
Preise	10er Abonnement Fr. 150.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--



Master Chu mit der Taoistischen Übung

„Das Nashorn schaut in den Mond“

Chi Kung am Donnerstag

Dieser Kurs ist ausgebucht

1. Kurs 08.45 – 09.15 Uhr

2. Kurs 09.30 - 10.00 Uhr

Besonderes:	Wir sind jetzt wieder drinnen..... Das bedingt – gemäss Schutzkonzept – zwei Gruppen, um die Abstandsregeln einhalten zu können: 1. Gruppe: 08.45 – 09.15 2. Gruppe : 09.30 – 10.00 Vielen Dank fürs Verständnis!
Kursdaten	11., 18. und 25. Februar 2021 18. und 25. März 1., 8., 15., 22. und 29. April 20. und 27. Mai 3., 17. und 24. Juni
Preise	10er Abonnement Fr. 120.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--



- **Erzähl es mir** – und ich werde es vergessen,
- **zeig es mir** – und ich werde es bewundern,
- **lass es mich machen** –
und es wird ein Teil von mir

Konfuzius (551 v. Chr. - 479 v. Chr.)

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 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“