

# Chi Kung / Qi Gong

---

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

Die „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](mailto: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](http://www.happychi.ch)

ITCCA Schweiz: [www.taichi-itcca.ch](http://www.taichi-itcca.ch)

Unter [www.itcca.com](http://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](http://www.happychi.ch)

---

## Kursprogramm April - 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](mailto:kreuzlingen@taichi-itcca.ch)

[www.happychi.ch](http://www.happychi.ch)

Die Schule für gutes Tai Chi

## Chi Kung am Mittwoch

09.15 – 10.00 Uhr

<b>Besonderes</b>	<b>Bitte jeweils anmelden</b>  da die Anzahl der Teilnehmenden - gemäss Schutzkonzept - auf 4 beschränkt ist  Vielen Dank fürs Verständnis!
<b>Kursdaten</b>	Ab Mai 2021
<b>Preise</b>	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**

<b>Besonderes:</b>	Der Kurs findet ausschliesslich draussen statt
<b>Kursdaten</b>	22. und 29. April 20. und 27. Mai 3. , 17. und 24. Juni
<b>Preise</b>	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“