

# 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 Ergänzungsstraining 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



## Schul- und Kursleiterin Mädi Hauert

Tel. 079 510 21 75 / [kreuzlingen@taichi-itcca.ch](mailto:kreuzlingen@taichi-itcca.ch)

Meine ersten Gehversuche im Tai Chi und Chi Kung machte ich anlässlich einer Tai Chi – Schnupperstunde im Mai 1998. Bereits damals wurde mir klar, dass ich am Tai Chi des authentischen Yang-Stils dranbleiben möchte. Daran hat sich bis heute nichts geändert, Tai Chi fasziniert mich nach wie vor. Die Weiterbildung lässt mich auch immer wieder Neues entdecken, das ich gerne in meinen Kursen weitergebe.

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, sie ist Meisterschülerin von Meister Chu King-Hung und Hauptverantwortliche der ITCCA Schweiz.

## 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:

*ITCCA Schweiz:* [www.taichi-itcca.ch](http://www.taichi-itcca.ch)  
*Homepage meiner Schule:* [www.happychi.ch](http://www.happychi.ch)

Unter [www.itcca.com](http://www.itcca.com) gibt es Informationen über die europäischen Schulen der ITCCA.



# Chi Kung / Qi Gong

Tai Chi Schule Mädi Hauert  
ITCCA Kreuzlingen



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

Qi Gong am **Mittwoch**  
August - Dezember 2021

---

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



**Kursleiterin: Mädi Hauert**

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

# Mittwoch Vormittag

09.15 – 10.00

## Chi Kung / Qi Gong

### WICHTIG:

*Je nach Corona – Situation müsste der Kurs gemäss Schutzkonzept BAG wiederum mit Anmeldungen bzw. begrenzter Anzahl der Teilnehmenden durchgeführt werden.*

*Hoffen wir, dass dies nicht nötig sein wird!*

*Entsprechende Informationen würden zu gegebener Zeit folgen.*

<b>Kursdaten</b>	18. und 25. August 2021 1., 22. und 29. September 6., 13. und 27. Oktober 3., 10., 17. und 24. November 8. und 15. Dezember
<b>Preise</b>	10er Abonnement Fr. 150.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--

**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden**

## DIE 24 TAOISTISCHEN ÜBUNGEN

1. Tai Chi Yin-Yang
2. Öffnen und schliessen der gekreuzten Hände
3. Die tanzenden Meereswellen
4. Die Flügel links und rechts bewegen
5. Das Wasserrad dreht sich
6. Das Nashorn schaut in den Mond
7. Der goldene Affe opfert Früchte
8. Die heilige Schildkröte schwimmt
9. Pa Qua Hände entspannen den Körper
10. Drachenkopf und Phönixschwanz
11. Der Himmelskönig kräftigt den Rücken
12. Der Himmelskönig hebt eine Pagoda
13. Der fliegende Adler dreht den Kopf
14. Grosse und kleine Goldsterne
15. Hände und Füsse treffen sich
16. Schlechte Luft aus- und frische Luft einatmen
17. Der rotköpfige Kranich streckt seine Klauen
18. Schmetterlinge fliegen in Paaren
19. Das Nashorn trinkt Wasser
20. Gleichmässig schön
21. Das Kind betet zu Kwan-Yin
22. Die fortlaufende Peitsche
23. Die goldenen Blüten fallen sanft
24. Die Augen schliessen und den Geist entspannen

- **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.)

氣

Ein altes Sprichwort sagt:

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



Master Chu mit der Taoistischen Übung  
„Das Nashorn schaut in den Mond“