

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



Schul- und Kursleiterin Mädi Hauert

Tel. 079 510 21 75 / kreuzlingen@taichi-itcca.ch

Meine ersten Gehversuche im Tai Chi 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

Die International Tai Chi Chuan Association, kurz ITCCA genannt, lehrt den authentischen Yang-Stil, wie er von der Familie Yang am Anfang des 19. Jahrhunderts in China entwickelt und innerhalb der Familie unterrichtet wurde.

Weitere Informationen:

ITCCA Schweiz: www.taichi-itcca.ch

Homepage meiner Schule: www.happychi.ch

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



Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Tai Chi Chuan

Der authentische Yang–Stil

Tai Chi Schule Mädi Hauert
ITCCA Kreuzlingen

Kursprogramm
August - Dezember 2022



www.happychi.ch

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



Kursleiterin: Mädi Hauert

Tel. 079 510 21 75

Email: kreuzlingen@taichi-itcca.ch

www.happychi.ch / www.taichi-itcca.ch

Die Schule für gutes Tai Chi

Montag

16.00 – 17.00 - 3Yin - 3Yang
- Fightingform

Kursdaten	15. August - 19. Dezember 2022
Ausfalldaten	12. September 12. Dezember
Preis	Fr. 440.-- für 17 Lektionen

Dienstag

09.30 – 10.30 - **Repetition der Vertiefungsstufen**
(z.B. Chi Form / 3Yin-3Yang / Zentrum / Kniespirale)

- **Fightingform**

Kursdaten	16. August - 20. Dezember 2022
Ausfalldaten	13. September 11. Oktober
Preis	Fr. 440.-- für 17 Lektionen



- **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.)

Mittwoch Vormittag

09.15 – 10.00 **Chi Kung / Qi Gong**

Kursdaten	31. August 2022 21. September 5., 12. und 19. Oktober 2., 9., 16. und 23. November 7. und 14. Dezember
Preise	10er Abonnement Fr. 150.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--

10.10 – 11.10 **Yin-Yang-Form**

Kursdaten	17. August – 21. Dezember 2022
Ausfalldaten	7. und 14. September
Preis	Fr. 390.-- für 17 Lektionen



Ein altes Sprichwort sagt:

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

Mittwoch Abend

17.00 - 18.00 **Die 5 Vitamine**

Kursdaten	17. August – 21. Dezember 2022
Ausfalldaten	7. und 14. September
Preis	Fr. 440.-- für 17 Lektionen

18.00 – 19.00 **Halsspirale**

Kursdaten	17. August – 21. Dezember 2022
Ausfalldaten	7. und 14. September
Preis	Fr. 440.-- für 17 Lektionen

Samstagskurse

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

Kursdaten	27. August / 1. Oktober 29. Oktober / 3. Dezember
Preis	Fr. 30.-- pro Lektion