

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](mailto: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](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.



**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](http://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](mailto:kreuzlingen@taichi-itcca.ch)

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

Die Schule für gutes Tai Chi

## Montag

**16.00 – 17.00** - 3Yin - 3Yang  
- Fightingform

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

## Dienstag

**09.15 – 10.15** - **Repetition der Vertiefungsstufen**

(z.B. Chiform / 3Yin-3Yang / Zentrum / Kniespirale)

- **Fightingform Teil 1**

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

**10.30 – 11.30** **Yin-Yang-Form**

<b>Kursdaten</b>	(Mittwoch 17. und 24. August) 30. August - 20. Dezember 2022
<b>Ausfalldaten</b>	13. September 11. Oktober
<b>Preis</b>	Fr. 390.-- für 17 Lektionen

## Mittwoch Vormittag

**09.15 – 10.00** **Chi Kung / Qi Gong**

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



**Ein altes Sprichwort sagt:**

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



- **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 Abend

**17.00 - 18.00** **Die 5 Vitamine**

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

**18.00 – 19.00** **Halsspirale**

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

## Samstagskurse

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

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