

# 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



## 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.



**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden**

# Chi Kung / Qi Gong

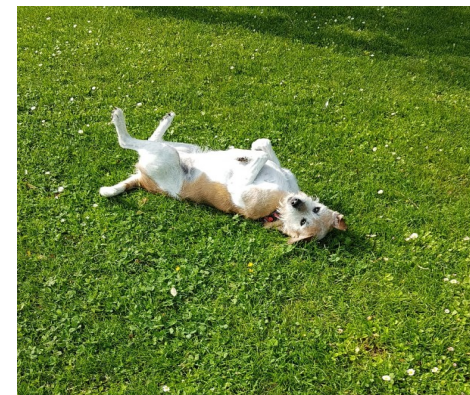
Tai Chi Schule Mädi Hauert  
ITCCA Kreuzlingen



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

---

**Juli - Dezember 2023**



*Unserem lieben Maskottchen Samsam gefällt's immer sehr an dem schönen Ort beim Chi Kung am See.*

---

**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)

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

**Die Schule für gutes Tai Chi**

**Sommer** - Chi Kung / Qi Gong am  
Donnerstag von 09.00 – 09.30 Uhr  
**am See**

<b>Kursdaten</b>	13., 20. und 27. Juli 3., 17. und 31. August 2023
<b>Preise</b>	10er Abonnement Fr. 120.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--
<b>Wichtig</b>	Das Sommer-QiGong findet ausschliesslich am See statt. Sollte das Wetter schlecht sein, fällt die Stunde aus, d.h. wir wechseln nicht in die Schule.

- **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.)



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

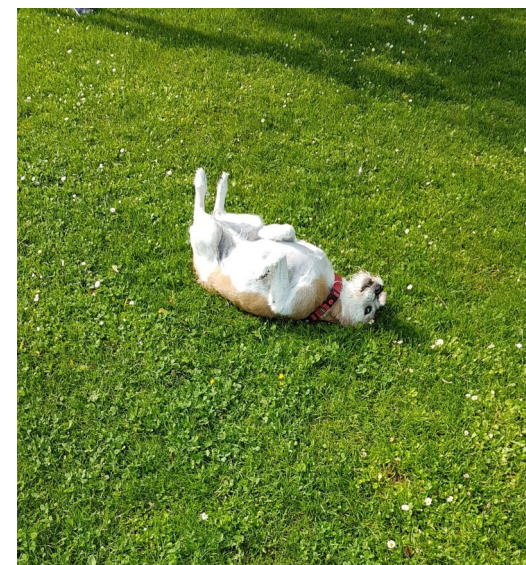
Chi Kung / Qi Gong am  
Donnerstag von 09.00 – 09.30 Uhr

**ab September 2023**  
**am See oder in der Schule**

<b>Kursdaten</b>	7., 14. und 28. September 5., 12., 19. und 26. Oktober 9., 23. und 30. November 7., 14. und 21. Dezember 2023
<b>Preise</b>	10er Abonnement Fr. 120.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--



Herrlich war's....



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 **Donnerstagsmorgen** die Kleidung einfach den eigenen Bedürfnissen, d.h. den Witterungsverhältnissen anpassen, da wir diese schöne Zeit draussen so lange wie möglich geniessen möchten.

