

# 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 / [m.hauert@happychi.ch](mailto:m.hauert@happychi.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. Dazu gehört auch das Chi Kung / QiGong.

2002 legte ich meine erste Prüfung bei Meister Chu King-Hung ab und wurde so zu seiner Privatschülerin und Lehrberechtigten der ITCCA – International Tai Chi Chuan Association.

Seit 2002 leite ich meine Schule in Kreuzlingen.

Meine intensive Weiterbildung habe ich per Ende 2023 abgeschlossen. Ich war insgesamt 35mal zu Privatstunden bei Meister Chu in London und später auf Sardinien. Diese Privatlektionen fanden jeweils zweimal jährlich statt und wurden jedes Mal mit einer entsprechenden Prüfung abgeschlossen.

In diesen insgesamt 140 Privatstunden habe ich so Vieles von und bei Meister Chu gelernt, das ich gerne weiterhin an alle Interessierten weitergebe.

## 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)

Kursprogramm  
Mittwoch und Donnerstag  
Juli – Dezember 2024

---

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



**Kursleiterin: Mädi Hauert**

Tel. 079 510 21 75  
Email: [m.hauert@happychi.ch](mailto:m.hauert@happychi.ch)  
[www.happychi.ch](http://www.happychi.ch)

Die Schule für gutes Tai Chi

## Chi Kung / QiGong am Mittwoch

09.15 – 10.00 Uhr

<b>Kursdaten</b>	11. und 18. September 2024 2., 16. und 30. Oktober 13. und 20. November 4., 11. und 18. Dezember
<b>Preise</b>	10er Abonnement Fr. 150.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--

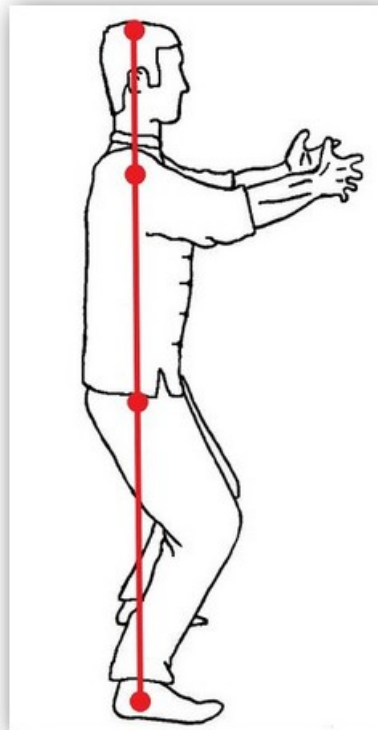
- **Erzähl es mir** – und ich werde es vergessen,
- **zeig es mir** – und ich werde es bewundern,
- **lass es mich machen** –  
und es wird ein Teil von mir

Konfuzius (551 v. Chr. - 479 v. Chr.)



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

**Wechseln zwischen beiden  
Kursen ist für alle möglich, wie  
auch die Teilnahme am  
„Sommerprogramm“.**



**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden**

## Chi Kung / QiGong am Donnerstag

09.00 – 09.30 Uhr

<b>Kursdaten</b>	4., 11., 18. und 25. Juli 2024 8., 15., 22. und 29. August
<b>Sommer- programm: am See</b>	<b>Am Donnerstag gibt es keine Sommerpause, sondern durchgehend QiGong.....und hoffentlich ganz viele Male direkt am See!</b>  <b>Bei schlechtem Wetter fällt es aus.</b>
<b>Normal- programm: am See oder in der Schule</b>	12., 19. und 26. September 2024 3. und 24. Oktober 7., 14., 21. und 28. November 5., und 19. Dezember
<b>Preise</b>	10er Abonnement Fr. 120.-- Einzellektion o / Abo Fr. 20.--

