



## SCHULEN IN GANZ ÖSTERREICH

### **Baden/Stockerau**

DI Thomas Hartbach  
Telefon: 01 40885 49  
Mobil: 0699 108 400 76  
E-Mail: baden@itcca.org

### **Linz**

Ingrid Lackner,  
Gertraud Wartner  
Gymnasium Körnerstraße 9,  
Festsaal, 4020 Linz  
Telefon: 07235 64926 oder  
Mobil: 0664 52 44 828  
E-Mail: linz@itcca.org

### **St. Pölten**

Mag. Bernhard Scholler  
Wasserschloss Pottenbrunn  
Josef-Trauttmansdorff-Str. 10  
3140 Pottenbrunn/St. Pölten  
Mobil: 0676 33 73 869  
E-Mail: st.poelten@itcca.org

### **Freistadt**

DI Klaus Elmecker  
Handelsakademie

### **Brauhausstr. 10**

4240 Freistadt  
Telefon: 07942 72905  
E-Mail: freistadt@itcca.org

### **Innsbruck**

Andreas Werner  
SLW-Kindergarten  
Kapuzinergasse 4a,  
6020 Innsbruck  
Tel. 0650 888 08 95  
E-Mail: innsbruck@itcca.org

### **Steyr**

Georg Pfolz, Bettina Trost  
OÖ Hilfswerk  
Arbeiterstraße 21  
4400 Steyr  
Telefon: 0699 227 96 870  
E-Mail: steyr@itcca.at

### **Salzburg**

Gerhard Gumpinger  
Haslbergerweg 22/5  
5020 Salzburg (privat)  
Telefon: 0662 824855  
E-Mail: salzburg@itcca.org

### **Hallein**

Gerda Heger,  
Alfred Ganglbauer,  
im Kolpinghaus  
Schöndorfer Platz  
vis a vis Stadtgemeinde  
5400 Hallein  
Telefon: 0662 87 69 47 oder  
Mobil: 0676 83 33 6807  
E-Mail: hallein@itcca.at

### **Graz**

DI (FH) Harald Fritz  
8301 Laßnitzhöhe,  
Höf 296 (privat)  
Telefon: 03133 8076  
Mobil: 0676 54 04 316  
E-Mail: graz@itcca.org

### **Klagenfurt/Villach**

DI Helmut Schubert  
Alfred Ganglbauer  
Waldorfschule großer Saal  
Wilsonstr. 11;  
9020 Klagenfurt  
Mobil: 0664 73130752  
E-Mail: klagenfurt@itcca.org

## ZENTRALE ITCCA ÖSTERREICH

### **Yee Kung Zentrum Wien**

DI Helmut Schubert & Monika Gredler  
Mariahilfer Straße 115, 1060 Wien

Telefon: 01 596 26 81, Mobil: 0660 8585889, E-Mail: austria@itcca.org

[WWW.ITCCA.AT](http://WWW.ITCCA.AT)

太极

TAI CHI & QI GONG

INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN ASSOCIATION

copyright und verantwortlich für Inhalt und Logos Helmut Schubert Mariahilfer Str. 115 1060 Wien Graphicdesign www.hummel.at

TRADITIONELLES AUTHENTISCHES TAI CHI  
SEIT 25 JAHREN SCHULEN IN GANZ ÖSTERREICH





## DAS TAI CHI DES ALTEN AUTHENTISCHEN YANG STILS

Ist eine der schönsten und harmonischsten Ausprägungen energetischer Körperarbeit. Langsame, fließende Bewegungen werden wie die Glieder einer Perlenkette aneinander gereiht und fördern und entwickeln den Fluss der Lebenskraft Chi im Körper. Die klassische Tai Chi-Form des Yang-Stils ist eine Folge von 108 Bewegungen, die bei korrekter Ausführung das gesamte Meridiansystem aktiviert.

## QI GONG (CHI KUNG), TAOISTISCHE GESUNDHEITSÜBUNGEN

Qi Gong bedeutet chinesische Energiearbeit. Der Unterschied zum Tai Chi ist die 10 bis 20 fache Wiederholung mehrerer Einzelbewegungen. Es ist daher leichter zu lernen und eine gut fundierte Vorbereitung für Tai Chi. Es gibt zahlreiche unterschiedliche Qi Gong-Bewegungen. In Verbindung mit dem authentischen Yang-Stil unterrichten wir die Taoistischen Gesundheitsübungen. Das sind von Meister Chu zusammengestellte 24 Massageübungen und 24 Bewegungsübungen zur Aktivierung des Chi.

## GESUNDHEITS VORSORGE

Unser Übungssystem versteht sich als Gesundheitsvorsorge in einer von Stress geprägten, bewegungsarmen Zeit. Die Bewegung folgen den inneren Prinzipien des Energieflusses. Sie lösen Verspannungen und Blockaden, die seinen ungestörten Verlauf behindern, stärken das Immunsystem und führen zu einer besseren Durchblutung. Das Herz wird gekräftigt, Arterien und Venen bleiben und werden geschmeidiger.

Sie vertiefen den Atem, stellen ein harmonisches Gleichgewicht wieder her und verbessern die Aufmerksamkeit und die Konzentration.

Die Wirbelsäule wird aufgerichtet. Für die körperliche und geistige Gesundheit und Entwicklung ist das von entscheidender Bedeutung. Das Balancegefühl und die Beweglichkeit werden vermehrt.

Eine natürliche, den Körper in einer guten Haltung stützende Muskulatur wird aufgebaut.

Die Gelenke werden auf schonende Weise trainiert und dadurch geschmeidiger.



## GROSSMEISTER CHU KING-HUNG

wurde 1945 in Kanton in China geboren. Er lernte 26 Jahre lang vom 12. Lebensjahr an bei seinem Großmeister Yang Shou-chung, in Hong-kong. Er wurde von ihm

zum Meister der authentischen Linie des Yang-Stils autorisiert und gründete mit ihm gemeinsam die International Tai Chi Chuan Association (ITCCA). Meister Chu wirkt seit den 70er Jahren in Europa. Er hat durch seine offene und herzliche Art des Unterrichts den westlichen SchülerInnen den Zugang zu den tieferen Stufen des authentischen Yang-Stils ermöglicht.



## LEITUNG DER ITCCA ÖSTERREICH UND DES YEE KUNG ZENTRUM IN WIEN

### DI HELMUT SCHUBERT



Helmut Schubert geb. 1953 in Deutschland diplomierte 1978 in Umweltbiologie. Seit 1969 Yoga, autogenes Training, und taoistische Entspannungsmethoden. Tai Chi seit 1976. Seit

1979 authentischer Yang Stil. Von 1982 an regelmäßiger Privatunterricht bei Meister Chu King-hung. 1986 Berufung zum Leiter der ITCCA Österreich, die er seither mit seiner Lebensgefährtin Monika Gredler leitet. 2001 Ernennung zum Meisterschüler durch Meister Chu.

### MONIKA GREDLER



Monika Gredler geb. 1964. Studium der Biologie. Seit 1985 Beschäftigung mit Meditation, Körperenergiearbeit und alternativen Heilmethoden. Tai Chi seit 1986.

Von 1988 an Privatunterricht bei Großmeister Chu King-hung. Zusammen mit ihrem Lebensgefährten Helmut Schubert Leitung der ITCCA Österreich. Mit der Ernennung zur Meisterschülerin 2001, die gemäß der alten chinesischen Tradition der Aufnahme in den Kreis der Familie gleichkommt, wird eine noch authentischere Übermittlung der Familientradition durch die größere Nähe zu Meister Chu gewährleistet.