

26-K30145H Wildgans-Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene Form 56-64

Beginn	Freitag, 27.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	58,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Weihong Yang
Informationen	Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung und feste Turnschuhe
Kursort	Saal 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Wir üben die Formen 56-64.

Das Wildgans-Qi Gong ist ein besonderes Training in der chinesischen Medizin und fasst eine Vielzahl von Bewegungsformen zusammen. Es fördert ein gutes Gedächtnis, geschmeidige, gelenkige Beweglichkeit, stabile psychische Stimmung und Körperbalance, innere harmonische organische Funktionen, stärkere Abwehrkräfte und unterstützt damit einen guten Gesundheitszustand. Qi Gong hilft so bei einer Reihe von Gesundheitsproblemen wie Unruhe, diversen Schmerzen, funktionellen organischen Störungen und Kreislaufbeschwerden. Um das Ziel zu erreichen, sollte man täglich 10 Minuten in der Natur diesen Typ des Qi Gong mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainieren. Wegen seiner Wirksamkeit erhielt Wildgans-Qi Gong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.11.2026	18:30 - 21:30 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
04.12.2026	18:30 - 21:30 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)