



# Forum Soziale Bildung

## Benediktushöhe

OKTOBER 2022

### *Qi Gong - Wildgans Typ 1*

Qi Gong fasst eine Vielzahl von Bewegungsformen zusammen.

Wildgans Qi Gong ist ein besonderes Training für das gesunde Leben. Die Bedingungen für einen guten Gesundheitszustand sind z. B. gutes Gedächtnis, körperliche Beweglichkeit, stabile psychische Stimmung und Körperbalance, innere harmonische organische Funktionen, stärkere Abwehrkraft, usw.

Um dieses Ziel zu erreichen, sollte man dieses Qi Gong mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen täglich für 10 Minuten in der Natur trainieren.

Es hilft auch gegen viele Gesundheitsprobleme, wie z. B. Unruhe, Schmerzen vieler Arten, funktionelle organische Störungen, Kreislaufbeschwerden, Alzheimer-Krankheit usw.

Wegen der Wirksamkeit erhielt Wildgans-Qi Gong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, bequeme Kleidung und Schuhe mit.

Termine: Do. 20.10.22 und Do. 27.10.2022  
jeweils von 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Pfarrzentrum Himmelstadt,  
Kirchplatz 9, 97267 Himmelstadt

Referent: Yang Weihong

Teilnehmergebühr: 40,- € für beide Termine

Anmeldung: Tel: 09364/80980 oder  
per Mail: [info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de) oder  
über Webseite: [www.benediktushoehe.de](http://www.benediktushoehe.de)

*Sie finden uns auch auf Instagram und Facebook:  
Forum Soziale Bildung*



**Anmeldung unter:**

**Telefon: 09364-80980**

**[info@benediktushoehe.de](mailto:info@benediktushoehe.de)**

**[www.benediktushoehe.de](http://www.benediktushoehe.de)**

**Forum für Soziale Bildung**



# Forum Soziale Bildung

## Benediktshöhe

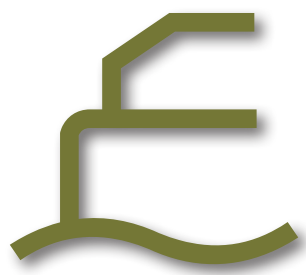
NOVEMBER 2022



*Anmeldung unter:*

Telefon: 09364-80980  
info@benediktushoehe.de  
www.benediktushoehe.de

## Forum für Soziale Bildung



# Forum Soziale Bildung

## Benediktshöhe

DEZEMBER 2022



*Anmeldung unter:*

Telefon: 09364-80980  
info@benediktushoehe.de  
www.benediktushoehe.de

Forum für Soziale Bildung