



5 Primal Animals Qi Gong

8 Mittwoch-Abende + 1 Tag im November/Dezember/Jänner 2018/19

21/28 November, 5/12/19 Dezember, 9/16/23 Jänner 2019, 18.00-19-15

workshoptag 8.12.18, 9-16, Kaiserstrasse 76, 1070

dominik pesendorfer | dominik@viennaintent.at | viennaintent.at

Dieser 8 Wochen-Kurs ist ein ausgezeichneter Einstieg in die Methode des daoistischen Qi Gong & Nei Gong. Workshop-Inhalt ist die Vermittlung von Grundprinzipien des Qi Gong (Haltung, Atmung, innere Verbindungen) anhand der 5 Primal Animals (Kranich, Tiger, Bär, Hirsch, Affe) die ein in sich geschlossenes und effektives Übungsset darstellen das im Alltag zur Vitalisierung und Energetisierung einsetzbar ist.
Kosten: € 250.-



DAOIST QI GONG, NEI GONG, INTERNAL MARTIAL ARTS

www.viennaintent.at | www.internalintent.com