



# 8 Pieces of Silk

6 Abende + 1 Tag im September/Oktober 2019

16/23/30 sep, 07/14/21 okt 2019, 18.00-19.30  
workshoptag 12.10.2019, 09-16, Kaiserstrasse 76,  
dominik pesendorfer | info@viennaintent.at | viennaintent.at



**DAOIST QI GONG, NEI GONG, INTERNAL MARTIAL ARTS**

[www.viennaintent.at](http://www.viennaintent.at) | [www.internalintent.com](http://www.internalintent.com)



Dieser 6-Wochen-Kurs ist ein hervorragender Einstieg in die Methode des daoistischen Qi Gong & Nei Gong.

Kursinhalte sind die Vermittlung und der schrittweise Aufbau einer Haltung, die es ermöglicht, Spannungen dauerhaft zu lockern und zu lösen, die Atmung zu vertiefen sowie die Integration von strukturellen inneren Verbindungen des Körpers.

Das Erlernen der 8 Brokatübungen (8 Pieces of Silk, ba duan jin) ermöglicht es, ein kompaktes, in sich abgeschlossenes und sehr effektives Übungsset auch außerhalb der Trainingszeiten anzuwenden.

Kosten für 6 Abende + 1 Workshoptag: € 200.-

**DAOIST QI GONG, NEI GONG, INTERNAL MARTIAL ARTS**

[www.viennaintent.at](http://www.viennaintent.at) | [www.internalintent.com](http://www.internalintent.com)