



Easy does it! Qi Gong Basics

03.-05.05.2024

in Motten / Waldviertel

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

DAOIST QI GONG, NEI GONG, INTERNAL MARTIAL ARTS

www.viennaintent.at | www.internalintent.com



Ein niederschwelliger Einstieg in die Methode des daoistischen Qi Gong & Nei Gong, geeignet sowohl für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen sowie Geübte, die ihre Skills verfeinern und vertiefen möchten.

Inhalte sind die Vermittlung einfacher, im Alltag anwendbarer Übungen und Techniken der Selbstregulation, die es ermöglichen, Spannungen dauerhaft zu lockern und zu lösen, die Atmung zu beruhigen und zu vertiefen und Präsenz, Kraft und Wohlbefinden spürbar zu steigern.

Freitag 14.00´ - Sonntag 12.00

Kosten: € 150.- zzgl. Aufenthalts & Übernachtungskosten, Motten 9, 3860 Heidenreichstein

DAOIST QI GONG, NEI GONG, INTERNAL MARTIAL ARTS

www.viennaintent.at | www.internalintent.com