

Qi Gong

Beitrag von „*Eichhoernchen*“ vom 9. Dezember 2005 16:21

Hallo!

Ich habe das schonmal gemacht. Es ist aber eher eine Entspannung, als Sport, bnei dem man sich auspowert. Man kommt aber wunderbar zur Ruhe.

Besonders gut tut es ,wenn man es draußen an der frischen Luft macht *schwärm*