

Qi Gong

Beitrag von „Mia“ vom 8. Dezember 2005 23:27

Hallo super-lion,

vielleicht hilft dir das hier schon mal weiter: [Link](#)

Ansonsten, kennst du Tai Qi? Qi Gong hat Ähnlichkeiten damit.

Für mich wäre das nichts, wenn ich direkt Sport machen wollte, aber es sind sanfte Bewegungsformen zur Entspannung, so gesehen als Ausgleich zur Schule ganz bestimmt empfehlenswert.

Selbst gemacht habe ich es nur mal schnupperweise und da fand ich sehr angenehm.

LG

Mia