

Zwei Gründe warum Qi Gong hilft:

Qi Gong bewegt durch verbesserten Chifluss mehr Lymphe-, Blut-, Interstitialflüssigkeit u.a.m. und versorgt so den Körper, inkl. Knochen, besser mit Nährstoffen und hilft Abbaustoffe zu entfernen.

Aktives öffnen und schliessen der Gelenke verstärkt die Bildung von Gelenkflüssigkeit und hilft so Arthrosebeschwerden zu lindern oder zum Verschwinden zu bringen.