

## 33 Wirkungen von QiGong und Tai Chi



- **Löst Verspannungen**
- **Baut Kraft auf**
- **Verringert Stressbelastungen**
- **Fördert innere Gelassenheit**
- **Beruhigt die Atmung**
- **Stärkt die Nerven**
- **Stärkt die Potenz**
- **Baut Knochendichte auf**
- **Stärkt Sehnen und Bänder**
- **Verhindert Gelenkverletzungen**
- **Stärkt das Bindegewebe**
- **Verbessert die Genesung bei Verletzungen**
- **Stärkt die Durchblutung der inneren Organe**
- **Gleicht Emotionen aus**
- **Verbessert die Schlafqualität**
- **Verringert Muskelkrämpfe**
- **Reduziert Schmerzen**
- **Senkt die Herzfrequenz**
- **Normalisiert das EKG**
- **Senkt den Blutdruck**
- **Verbessert Asthma**
- **Lindert Bronchitis**
- **Stärkt das Immunsystem**
- **Stärkt das Aura-Energiefeld**
- **Lindert Migräne**
- **Verringert das Schlaganfallrisiko**
- **Verbessert die Elastizität der Haut**
- **Verbessert die Haltung**
- **Verbessert die Beweglichkeit**
- **Verbessert das Gleichgewicht**
- **Verbessert das Gedächtnis**
- **Hilft bei der Verdauung**
- **Verbessert die Nierenfunktion**

**Informiere dich jetzt auf [www.TaiChi.de](http://www.TaiChi.de)**