

# Qi-Gong-Kugeln



PEQG100

Ein wohlklingendes Trainingsgerät für alle Hände, die Entspannung brauchen!

In China, im Land, wo die alten Heilkünste seit Jahrtausenden gepflegt werden, sind die Qi-Gong-Kugeln ein verbreitetes und oft benutztes Mittel, um die Nerven zu entspannen und die Gelenkigkeit der Finger zu entwickeln.

Die Kunst besteht darin, zwei Kugeln in einer Hand um sich selber zu drehen, ohne dass sie sich berühren. Auf diese Weise wird die Feinmotorik der Hand und des Unterarms enorm verbessert. Nach 10-15 Minuten wird die Drehrichtung gewechselt. Dasselbe dann bitte auch mit der anderen Hand.

Gleichzeitig werden die Akupunkturpunkte der Handfläche stimuliert, was sich auf das ganze Nervensystem wohltuend auswirkt.