

DO-IN (Der Weg zu sich selbst)

DO-IN ist die Wurzel für Yoga, Qigong, Tai Chi usw. und besteht aus Übungen zur Gesundheitspflege. Das DO-IN wurde schon lange vor unserer Zeitrechnung von daoistischen Mönchen und Kampfkunstmeistern zur körperlichen Stärkung und Heilung entwickelt.

DO-IN ist das japanische Wort für das chinesische Dao-Yin und bezeichnet Übungen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele.

Was ist DO-IN?

DO-IN ist eine Kombination aus Bewegungs- und Atmungsübungen. Die Kunst des DO-IN besteht darin, mit Hilfe von

- leicht umsetzbaren, **yogaähnlichen Übungen** sowie
- **diversen Selbstmassagen** in Form von Klopf-, Knet-, Dehn- und Streichtechniken

wieder Ordnung in das körpereigene Energiesystem zu bringen.

Die einfachen Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt.

Verschiedene DO-IN-Schwerpunkte

- schwungvolle, fröhliche Übungen
- Haltungstraining
- entspannende langsame Bewegungen
- Stimulierung bestimmter Energiepunkte
- Meditation
- Atemtechniken
- Imaginationsübungen

intensivieren das Bewusstsein und die Körperwahrnehmung.

DO-IN-Übungen

Wirken **anregend** und **ausgleichend**, verbessern das Wohlbefinden und die Beweglichkeit, lösen Spannungen und fördern den gesunden Schlaf.

Zur Unterstützung der **SHIATSU-Behandlung** werden DO-IN-Übungen meist als Empfehlung für zu Hause vermittelt. Sie geben dem Shiatsu-Interessierten eine Möglichkeit, selbst aktiv und bewusst etwas für seine Gesundheit zu tun.

Da DO-IN sehr viele verschiedene Übungen umfasst und das Üben in einer Gruppe eine enorme Kraft gibt und viel Spaß macht, biete ich demnächst auch Übungskurse an.

Elfriede Aufschnaiter
Dipl. Shiatsu-Praktikerin
qualified practitioner
zertifizierte DO-IN-Trainerin

Tel. 0676 7177056
E-Mail: shiatsu-mobil@gmx.at
Web: www.shiatsu-mobil.info

