

DO IN (der Weg zu sich selbst)

DO IN ist die Wurzel für Yoga, Qigong, Tai Chi usw. und besteht aus Übungen zur Gesundheitspflege und Lebensverlängerung. 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
- **vielfältigen Selbstmassagen** in Form von Klopf-, Knet-, Dehn- und Streichtechniken

wieder Harmonie und Ausgeglichenheit in das körpereigene Energiesystem zu bringen. Die einfachen Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt.

Verschiedene DO IN-Schwerpunkte wie

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



fördern das Bewusstsein und die Körperwahrnehmung.

DO-IN-Übungen

... wirken **anregend** und **ausgleichend**, verbessern das allgemeine Wohlbefinden und die Beweglichkeit, lösen Spannungen, fördern den gesunden Schlaf und vieles mehr.

... werden oft als Empfehlung zur Unterstützung der **SHIATSU-Behandlung** für zuhause vermittelt. Sie geben dem Shiatsu-Interessierten eine Möglichkeit, selbst aktiv und bewusst etwas für seine Gesundheit zu tun.



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

Elfriede Aufschnaiter
Dipl. Shiatsu-Praktikerin
Do-In-Übungsleiterin

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