

## Beweglicher werden und bleiben mit „DO IN“

Ein Kurs für alle, die sich mehr Flexibilität  
und Leichtigkeit wünschen



**DO IN** sind einfache Körperübungen, sie sind Teil der fernöstlichen Gesundheitslehre.

Aufgrund von Fehlhaltung und wenig Beweglichkeit entstehen oft Verspannungen und in Folge Schmerzen, die große Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben. Durch die **sanften Bewegungen** und Mobilisationen im DO IN können sich **Blockaden und Verspannen lösen**, die Körperenergien können wieder frei fließen.

### Dieser Kurs enthält

- einfache Übungen für den ganzen Körper
- einfache Atem-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Selbstmassagetechniken

### DO In Übungen

- fördern die **Beweglichkeit** und Dehnbarkeit
- lösen **Verspannungen** bzw. wirken entgegen
- stärken die **Muskulatur** auf sanfte Weise
- harmonisieren den Energiefluss
- schulen die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- verbessern die **Körperbalance und -haltung**
- entspannen und haben eine positive Auswirkung auf die Schlafqualität

### Kursstart und -kosten:

Dienstag, 15.9.2020, 18.30 – 19.30 Uhr

EUR 110,-- für 10 Einheiten

### Kursort:

Gemeindesaal Hart Purgstall, Prellerbergstraße 3 (Kindergarten Apfelbaum)

*Elisabeth Schaffer-Janz*  
*Shiatsu Praktikerin, DO-IN Trainerin*  
Tel.-Nr. 0699/18601061 Mail: [elisabeth@shiatsu-schaffer.at](mailto:elisabeth@shiatsu-schaffer.at)  
[www.shiatsu-schaffer.at](http://www.shiatsu-schaffer.at)

Bitte in gemütlicher Kleidung (Jogginghose und T-Shirt) kommen und eine Matte und Decke mitbringen. Keine Vorkenntnisse notwendig, jeder kann mitmachen!

### Meine AGB's

Die Anmeldung zum Kurs (mündlich, telefonisch, e-mail oder SMS) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrages. Die Kursgebühr ist spätestens am ersten Kurstag zu bezahlen. Der Kurs ist nicht übertragbar und es besteht kein Anspruch auf Geldrückgabe. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.