



# DO-IN am Morgen

6 Termine, ab Montag, 14. Apr 2025, 09:00 - 10:00 Uhr

Do-In ist eine traditionelle Praxis, die ihren Ursprung in Japan hat und auf der Philosophie des Qi-Flusses basiert. Das Ziel von Do-In ist es Blockaden im Energiefluss zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die Praxis kombiniert verschiedene Elemente aus östlich und westlicher Bewegungstile.

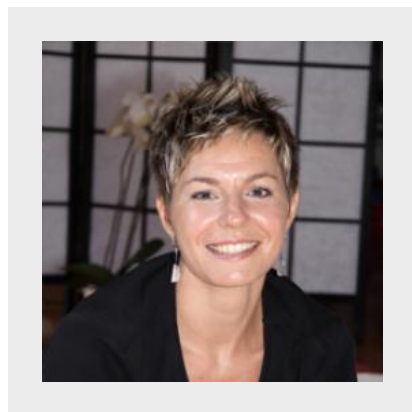
o **o Steigert die Energie:** o morgendliche Do-In Übungen können dazu beitragen den Energielevel zu erhöhen und die Konzentration zu verbessern

o **o Verbessert die Flexibilität:** o die Bewegungen im Do-In dehnen die Muskeln sanft und verbessern die Beweglichkeit.

o **o Unterstützt die Körperhaltung:** o durch regelmäßige Praxis wird die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden können gelindert werden

o **o Fördert die Entspannung:** o durch sanfte Bewegungen und Atemtechniken hilft Do-In, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern

Spas und Freude am Tun werden unsere gemeinsame Praxis bereichern - Einstieg jederzeit möglich ! ANMELDUNG ERBETEN !



Natascha Meierhofer

## Anmeldung:

Natascha Meierhofer  
meierhofernatascha@gmail.com  
0676 / 41 83 104  
www.eisenbergerhof.at

## Preis:

15 pro Einheit



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

