

Do In - Gesundheitsübungen ab 50+



Do In kombiniert die Bewegung mit dem Atem, ob sanft und weich oder dynamisch. Einfache leicht umsetzbare Körperübungen sowie vielseitige Selbstmassagetechniken wirken regulierend auf das Körperenergie-System. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeübt. Ergänzt wird diese Übungseinheit durch propriozeptives Wahrnehmungs- Training. Propriozeption meint Eigenwahrnehmung und fördert die Ausrichtung der Körpersysteme aus dem Inneren heraus.

Daten 2019

11./25. Januar	07./21. Juni
22. Februar	09./23. August
08./22. März	06./20. September
05. April	11./25. Oktober
03./17. Mai	06./20. Dezember

Von 9.00 bis 10.00 Uhr, Änderungen vorbehalten

Shin Tai Shiatsu H.Grobbauer
Balderstrasse 30
3007 Bern

„Erlaube dir flexibel zu sein!“

+41 78 723 60 01 www.grobbauer.ch