

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 2020

17./31. Januar	17. Juli
14./28. Februar	14./28. August
13./27. März	11./25. September
24. April	23. Oktober
08. Mai	06./20. November
12./26. Juni	04./18. Dezember

Shin Tai Shiatsu H.Grobbauer
Balderstrasse 30
3007 Bern

„Erlaube dir flexibel zu sein!“

+41 78 723 60 01

www.grobbauer.ch