

# 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 2024

10. Januar	14. August
07./28. Februar	04./25. September
20. März	16. Oktober
10. April	06./27. November
01./22. Mai	18. Dezember
12. Juni	

Shin Tai Shiatsu H.Grobbauer  
Balderstrasse 30  
3007 Bern

+41 78 723 60 01      [www.grobbauer.ch](http://www.grobbauer.ch)

*„Erlaube dir flexibel zu sein!“*