



## DO-IN, das Meridian-Yoga

Der Weg zu Gesundheit und Glück

### Termine 1.HJ 2020

1x im Monat jeweils am Freitag von 8:30 – 10:00 Uhr:

**Fr. 06. März / Fr. 17. April / Fr. 15. Mai / Fr. 05. Juni 2020**

### Seminarort

**GesundheitsWERT- Studio**

Grieskirchner Str. 7, 4701 Bad Schallerbach

### Preis

pro Termin 22,- Euro

### Voranmeldung

per Mail: [carina@shiatsu-kraft.at](mailto:carina@shiatsu-kraft.at), oder per Telefon: 0650/8119119

### Was ist Do-In?

„Do-In“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet „Der Weg zu Gesundheit und Glück“, Es wird auch als das „Meridian-Yoga“ bezeichnet. Im Unterschied zum herkömmlichen Yoga liegt dabei der Fokus auf unseren Meridianen (Energieleitbahnen). Wenn diese gut im Fluss sind, fühlen wir uns wohl und sind gesund.

### Was erwartet dich in meinen Do-In-Kursen

- ein kurzer theoretischer Input zur Einstimmung
- unterschiedliche Körperübungen, die deine Meridiane und Organe gezielt stimulieren und aktivieren
- durch die besondere Langsamkeit und Achtsamkeit wirken die Übungen stärkend, regenerierend und lösen alte Anspannungen
- jeder achtet dabei gut auf seine Bedürfnisse und Grenzen

Konzentration, Entspannung, sowie ganz „Im-Augenblick-sein“ ermöglichen eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und bringen freudvolle Herzen und innere Kraft hervor.

Am besten kommst du in bequemer Baumwollkleidung. Bring bitte eine Decke und warme Socken mit. Vorkenntnisse sind nicht nötig!

**Ich freue mich auf dich!**

**Carina Kraft**  
Dipl. Shiatsu-Praktikerin  
Naikido Shiatsu  
DO IN / Meridian Yoga Übungsleiterin  
[www.shiatsu-kraft.at](http://www.shiatsu-kraft.at)

