

„ÖFFNE DER VERÄNDERUNG DEINE ARME,  
ABER VERLIERE DABEI DEINE WERTE NICHT AUS DEN AUGEN.“  
XIV. Dalai Lama

In diesem Sinne habe ich mich in dieser seltsamen Zeit dazu entschlossen,  
DO IN / Meridian Yoga online anzubieten:

### **Do In / Meridian Yoga online**

**wöchentlich immer dienstags 19:00 - 20:00 Uhr**

**Im Jänner kostenlos. Ab Februar € 8,- pro Einheit.**

Das Ganze ist wirklich einfach! Du meldest dich bis 14:00 Uhr bei mir an. Ich schicke dir den Link. Du klickst an und bist dabei.

Du brauchst dafür einen PC mit Internetzugang, eine Yogamatte, warme Socken.

So können wir gemeinsam, alle die Lust haben was Gutes für uns tun. :-)



## **DO-IN, das Meridian-Yoga**

**Der Weg zu Gesundheit und Glück**

### **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.