



GESUNDHEITSSPORT
DO-IN
KÖRPER- UND SELBSTWAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK:
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT
GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE-
BÄUDE. IN DIESEM GEBÄUDE NEHMEN SIE DEN LIFT AUF DEN 3. STOCK
ZUM EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN.





Was ist DO-IN?

DO-IN sinngemäß übersetzt mit: « Weg zur Gesundheit und Glück » kommt aus dem japanischen und steht dort in einem engen Zusammenhang zum Shiatsu und dem Energiefluss in den Meridianen

DO-IN besteht aus einer Vielfalt von Übungen und Selbstmassagen, in Form von Klopf-, Dehn-, und Stretch-Techniken, um wieder Ordnung in das körperliche Energiesystem zu bringen. Dies bewirkt ein Krafttanken um stressresistenter und leistungsfähiger zu werden. Nebenbei werden zusätzlich der Bewegungsapparat und die Muskulatur gekräftigt

Zahlreiche der langsamen und sanften Bewegungen sind aus ähnlichen Systemen wie Yoga, Pilates, Tai-Chi, Feldenkrais, etc bekannt. Doch stehen beim DO-IN weniger das Ausmaß und die Stärke der Übungen, als vielmehr das bewusste (er)spüren des Körpers und dessen Grenzen, im Mittelpunkt. Durch einen achtsamen Umgang mit sich, kommt die Körperenergie wieder in den Fluss und die Blockaden werden gelöst.

Für wen?

DO-IN ist Körpertraining für alle Alters- und Konditionsstufen geeignet, da der Schwerpunkt auf der Wahrnehmung des Körpers und dem liebevollen Umgang mit seinen Stärken und Schwächen liegt.

Ablauf einer DO-IN – Stunde

- Kurze Meditation um den Stress des Tages abzulegen und bei sich anzukommen
- Erklärung der jeweiligen Übung (Ausführung und Zusammenhang/Wirkung mit/in den Meridianen)
- Die Übungen werden schrittweise angeleitet, langsam aufgebaut und gemeinsam geübt. Doch achtet jeder für sich dabei auf seine eigenen Körperbedürfnisse.

Mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

Termine und Zeitumfang

Montags: 14:30 - 15:30 Uhr

Mittwochs: 18:30 - 19:30 Uhr

ausser Schulferien

Sprache

Luxemburgisch

Anmeldung

Tel.: 28 88-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Preis

6 Einheiten : 120€

12 Einheiten: 220€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet.