

DO-IN BEWEEGSESSIES

Wil je op regelmatige basis aan de slag met het verlichten van klachten, zelf de regie nemen over je welzijn?

Maat Shiatsu biedt hiervoor Do-In beweegsessies van een uur aan. De sessies vinden in een veilige, persoonlijke setting plaats. Een uur kwaliteitsbeweging, gewoon in de praktijkruimte, met **maximaal twee personen**: alle ruimte voor jou, je behoefte, je klacht en je proces.

Do-In betekent letterlijk vertaald: De weg naar binnen. Door het doen van oefeningen kan je je bewuster worden van je lichaam en van je geestelijk welbevinden.

Do-In is de Japanse vorm van yoga, waar ik zelf erg blij van word.

We activeren de energiebanen die door het lichaam lopen door het doen van strekkingen, stimulatie van drukpunten en ademhalingsoefeningen. Eigenlijk een soort doe-het-zelf-Shiatsu.

De oefeningen kan ik aanpassen aan jouw mogelijkheden en behoefte. Het gaat zeker niet om de uiterlijke vorm van de strekking, maar juist om het proces van vrijkomen van energie, zowel in het lichaam als in de geest.

Wat levert het je op:

- Een perfect versterkende aanvulling op de shiatsubehandelingen.
- Meer bewust van de signalen van jouw lichaam en handvatten om hier gericht mee aan de slag te gaan.
- Manier om jezelf te behandelen: het vermindert of lost bestaande klachten op.
- Meer spierkracht, lenigheid en een verbeterde ademhaling.
- Beter kunnen omgaan met spanning en veranderingen, en het duidelijker voelen van je grenzen.
- Kennis over waar de energiebanen voor staan, wat een mooi inzicht kan geven in jouw levensproces.



Alle yogamatjes liggen al uitgerold, zoals je ziet!
Ik ben benieuwd of jij plaats gaat nemen.

Je hoeft alleen makkelijk zittende kleding aan te doen en een flesje water mee te nemen.

Wil je meer informatie neem dan vooral contact op met mij.