

DO-IN: „Den Tag achtsam ausklingen lassen“ | Kurs 2

Do-In sinngemäß übersetzt mit: «Weg zu Glück und Gesundheit» kommt aus dem Japanischen und steht dort in einem engen Zusammenhang mit Shiatsu (japanische Massagetechnik).

Durch achtsame Übungen aus Yoga und Shiatsu (z. B. Meridianübungen) versuchen wir das Erlebte des Tages positiv zu verarbeiten. Die vielen Einflüsse durch unsere Umgebung, Stress und Überforderung werden durch Selbstmassage, Klopftechniken, Dehnungen und geführten Meditationen abgebaut.

Wir geben unserem Körper und unserem Geist die notwendige Aufmerksamkeit, um wieder mit sich und der Umwelt in Einklang zu sein.

Wir sind im Hier und Jetzt und unsere ganze Aufmerksamkeit gilt dem eigenen Wohlbefinden.

Mitzubringen:

Turnmatte, eine Decke, bequeme Kleidung, Socken

Zielgruppe:

Interessierte aller Altersgruppen,
max. 10 Teilnehmer*innen

Kursbeitrag:

60 Euro

Anmeldeschluss:

Mi., 04.11.2026

Ort:

Turnhalle, Grundschule
Lichtenberg

Referent*in:

Karin Innerebner

Treffen:

Mi., 11. November 2026

Mi., 18. November 2026

Mi., 25. November 2026

Mi., 02. Dezember 2026

Mi., 09. Dezember 2026

Mi., 16. Dezember 2026

19.00 Uhr - 20.00 Uhr

6 Stunden/6 Treffen