



DO-IN in Anna's Tuin & Ruigte

Informatie

DO-IN is een eeuwenoud oefensysteem bedoeld voor het zelfonderhoud van je eigen gezondheid en conditie. Het doen van oefeningen is een belangrijk onderdeel van Oosterse geneeswijze, naast de toepassing van acupunctuur, moxa, kruiden en shiatsu.

De workshop bestaat uit makkelijk aan te leren meridiaanstrekkingen, zelfmassage van energiebanen en drukpunten en de Ba Duan Jin of acht brokaat-oefeningen.

DO-IN houdt je fit en je gezondheid in balans!

Data

Zondag 25 juli
Zondag 8 augustus

11:00-12.30 u.

Leeftijdscategorie

Alle leeftijden

Toegankelijk

Voor iedereen

Taal/Language

NL/ENG

Kosten

€ 5,- (gratis voor vrijwilligers van Anna's Tuin)

Over de docent

Cordula Quadt is shiatsutherapeut en DO-IN docent,
www.shiatsu-masunaga.nl

Aanmelden:

Meld je aan via info@annastuinenruigte.nl

