

25 augustus 2019



Start Do-In Yoga
lessen bij Bliss
in s'Gravendeel

Al geruime tijd benoemd in de praktijk, gehoopt op een fijne plek en nu dan vorm gekregen. Do In Yoga in 's Gravendeel

Wat is Do In yoga?

Do-In, in Nederland ook wel Do-In Yoga of Dao Yin yoga genoemd, is een eeuwenoud Japans systeem ter bevordering van de gezondheid. Do-In is oorspronkelijk ontstaan in China onder de naam Tao Yin. Dō (導) of Tao betekent 'pad' of 'weg'. In (引) is het vrouwelijke, passieve principe ([yin](#) in het Chinees). Dit staat tegengesteld aan het mannelijke, actieve principe, 'Yo' in het Japans en [yang](#) in het Chinees). De routes waarlangs de energie ([Ki](#), [Qi](#), [Chi](#) of in India ook Prana genoemd) zich verplaatst, heten [meridianen](#). Het maakt onderdeel uit van de [Traditionele Chinese Geneeskunde](#) en Japanse geneeswijzen. De theorie komt voort uit de [Vijf elementenleer](#) en de meridianenleer. Do-In is met name nauw verbonden aan [shiatsu](#) en wordt ook wel 'zelf-shiatsu' genoemd.

Bij Do-In ga je stretches en ademhalingsoefeningen doen. Het rekken en strekken van de meridianen, meditatie en visualisatie helpt je om je lichaam in balans te houden of te komen. De ademhaling is belangrijk voor de ontspanning. Het samenspel van de rekkingen en strekkingen van de meridianen gaat samen met de oude wetenschap en wijsheid van de Oosterse Chinese- en Japanse Geneeswijze.

Het gaat hierbij niet om lenig zijn, maar om te voelen en volledig in contact te komen met jouw lichaam en ademhaling.

Wat kan je verwachten van het beoefenen van Do-In Yoga?

Uit eigen ervaring merk ik dat ik blij word zodra ik de mat uitrol! Dat het mij rust en comfort geeft. Bijna een gevoel van niet meer los kunnen van de yoga. Het maakt mij leniger, laat mij goed in

mijn lijf komen en blijven. Ik slaap dieper, het geeft mij een gevoel van thuiskomen in mijn eigen lichaam.

Beweging betekent preventie van ziekte. Daar gaan de Oosterse Geneeswijze ook vanuit. Door beweging verbeterd de bloeddorstroming, worden gewrichten soepeler en kunnen klachten als rugpijn, menstruatie, hoofdpijn of piekeren over gaan of verminderen. Je wekt met de strekkingen, ademhalingsoefeningen, zelfmassage uit de Do-In energie op en je brengt balans tussen Yin en Yang, de natuurwetten vanuit de Oosterwijze Geneeswijzen. Hierdoor verminder je blokkades (denk aan pijn en stijfheid) en krijg je hernieuwde flexibiliteit en kracht. Tevens is het gericht op lichaam, Geest en spirit. Dus het fysieke lichamelijke, de emotionele aspecten, mentaal en het spirituele van jou als mens hier op Aarde o.i.v. de Hemel. De mens als microcosmos binnen de macrocosmos.



Start Do In:

De lessen zullen starten op dinsdag avond.

Eerste les is 24 september 2019

Tijd: 19:30-20:30

Kosten: 8,50 euro per les (Na diplomering worden de lessen 10 euro per keer)

Adres: [Bliss](#), Renooishoekstraat 13, 3295 XT 's Gravendeel

Matjes aanwezig. Natuurlijk mag je je eigen mat mee nemen.

24 september, 1 oktober, 8 oktober, 15 oktober, 22, oktober, 29
Oktober, 5 november, 12 november, 19 en 26 november, 3, 10 en
17 december 2019

Wie ben ik?

Ik ben Mascha van Leeuwen. Woonachtig in Strijen, 46 jaar en moeder van drie kinderen. In mijn Praktijk Hart en Ziel voor acupunctuur, Tui Na massage, Dorn therapie en rouw begeleiding werk ik met Hart en Ziel. Op dit moment ben ik nog bezig met het tweede leerjaar van Do-In yoga. Het is de kunst om je op gedane kennis ook in lessen om te gaan zetten. Om alles eigen te maken. Ik wil graag mijn kennis van de Chinese Geneeswijze en de Do-In yoga vorm met jullie delen. Het is een enorme rijkdom die hiermee samen gaat. Omdat ik nog niet officieel "klaar" ben vraag ik voorlopig het bedrag van 8,50 euro.

Evaluatie volgt na de laatste les. En feedback is altijd welkom!
Ik hoop jullie dan ook te zien op 24 september.



Mascha de acupuncturist

Praktijk voor volwassenen en kinderen

Aanmelden:

Mail: info@praktijkhartenziel.nl

Tel: 06-31996522

Website: www.praktijkhartenziel.nl

