

Do-In voor Vrouwen- VOORjaar 2012

Workshops **1. Zondag 26 Februari**
Medicinaal koken
2. Gember compres
Lessen **06 Februari 2012**
Wekelijks op Ma. + Wo

Herstel je Kracht!



Anushka Hofman is sinds 1996 Shiatsu therapeute en docente Shiatsu en Do-In aan de beroepsopleiding van de Nederlandse School voor Klassieke Shiatsu in den Haag. Sinds 2004 heeft zij zich gespecialiseerd in het bekkengebied en "typische" vrouwen klachten. Hiervoor zijn speciale programma's en lessen opgezet.

Do-In is een uit Japan afkomstig systeem van oefeningen (ca. 500 v.C in China ontstaan) om de gezondheid en vitaliteit te bevorderen. Het is net als Shiatsu gebaseerd op de Oosterse (Chinese) geneeskunde waarbij een goede doorstroming van Ki en het voorkomen van ziekte de kern is. Do-In is een "zelftherapie" (een soort Yoga maar dan gericht op de meridianen) waarbij niemand anders of enig instrument nodig is.

Do-In voor vrouwen en haar (mogelijke) klachten of als preventie tegen ziekte:

- Energie te laag (vermoeidheid) / lusteloosheid
- menstruatiestoornissen (pms / pijnlijke menstruatie / onregelmatigheid etc.)
- zwangerschap
- onderrug pijn / koude / pijnlijke buik
- overgangsklachten
- verkrampte bekkenbodemspieren of verslapping (waardoor verzakking van de organen en energie verlies)
- stemmingswisselingen
- verzamelen en opvoeren van energie (ook sexuele)

Er zullen in de lessen vele bijzondere oefeningen geleerd worden die van onschatbare waarde zijn voor de ontwikkeling van iedere vrouw; jong en oud.

De lessen zijn heerlijk ontspannend en vol plezier. Je wordt je er nog lekker lenig van ook! Maar dat is niet het doel.

Plaats: Nederlandse School voor Klassieke Shiatsu,
H Zwaardecroonstraat 197-199 Den Haag
(zie routebeschrijving <http://www.shiatsudutch.com/contactlocatie.htm>)

Data: lessen: Maandag start: 06 Februari Tijd: 18.00 tot 19.00 uur
15 lessen Kosten: €168,75
Woensdag start: 08 februari Tijd: 10.00 tot 11.00 uur
15 lessen Kosten: €168,75

workshops: Zondag 26 Februari Japans **Medicinaal koken**
Tijd: 10.00 tot 17.00 uur Kosten: €75,-

Datum *wordt nog aangekondigd* **Gembercompres**
Kosten €.

Betaling via ABN-Amro tnv Shiatsu, rek. 61.21.31.297
Altlingstraat 201, 2593 SW, Den Haag o.v.v. workshop of les + startdatum

Voor meer informatie kunt U bellen naar A P Hofman, (070) 3470188 of
email: Anushka@xs4all.nl www.shiatsudutch.com of www.do-in.nl