

# DO-IN & MAKKO HO'S

DURCH KRÄFTIGUNG & MOBILISATION - ENTSPANNUNG & ENERGIE TANKEN



hand auf herz 

Michaela Gsenger & Lilli Wassibauer bieten Ihnen ab Februar 2015 ein umfassendes Übungsprogramm zur Schulung Ihrer Körperwahrnehmung.

## WAS ERWARTET SIE

Aktivierende **WARM-UP** und **KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN** für die gesamte Muskulatur.

**DO-IN** ist eine traditionelle fernöstliche Methode zur Entwicklung & Erhaltung körperlicher Gesundheit und geistigem Wohlbefinden.

Gemeinsam schulen wir Achtsamkeit & Empfindungsfähigkeit durch Klopftechniken, Gelenksrotationen, kräftigende Übungen uvm. – diese wirken positiv auf Energiefluss, Atmung und Herz-Kreislaufsystem.

**MAKKO-HO | DEHNUNGSÜBUNGEN DER MERIDIANE** sind leicht zu erlernende Übungen die Disharmonien ausgleichen und das Immunsystem stärken.

Speziell entwickelte Übungen stimulieren den Energiefluss in den Meridianen und Organen. Dies fördert Gesundheit und Vitalität, kräftigt den Körper, verbessert die Blutzirkulation.

## ZUM AUSKLANG

Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen.

Gerne passen wir die Übungen Ihren individuellen und konditionellen Bedürfnissen an.

## DATEN

WER: Alle die sich angesprochen fühlen

WANN: Freitag, 6. März | 10. April | 8. Mai 2015 von 18:15 bis 19:45 Uhr

WO: Gymnastikraum im 2. UG

PREIS: € 15 pro TeilnehmerIn für eine Einheit

Mindestteilnehmeranzahl: 5

WICHTIG: Ein voller Bauch trainiert nicht gern – Bitte vorab nicht zuviel Essen und nehmt Euch ausreichend Wasser zu trinken mit – DANKE!

MEHR INFOS ÜBER UNS UND WAS WIR TUN FINDEN SIE UNTER:

[www.handaufherz.at](http://www.handaufherz.at)