

Was ist DO-IN

Do-In oder Dao Yin, sinngemäß übersetzt „Ein Weg zu Gesundheit und Glück“ kommt aus Japan und steht dort in engem Zusammenhang mit Shiatsu. Do-In sind Körperübungen, wobei die Aufmerksamkeit erst in den körperlichen Strukturen liegt und im zweiten Teil Meridiane und Akupunkte den Übungsfokus bilden. In der Übungspraxis nutzen wir das einzigartige japanische Energieverständnis.

Obwohl dem Yoga sehr ähnlich verfolgt Do-In nicht Dehnbarkeit und Beweglichkeit im Üben. Vielmehr geht es um die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, dessen Energiepotential und dessen Bedürfnissen. Die besondere Art der Bewegung lenkt den Blick ins Körperinnere, sodass die übende Person Problemzonen einfach erkennt und sich gleich damit auseinandersetzen kann. Ästhetik ist natürlich immer ein Ausdruck von Energie und spielt auch bei diesen Übungen eine Rolle.

Müde, schwere Energie (Übersäuerung, Jaki) im Körper wahrzunehmen, aufzuspüren und in leichte, beschwingte Energie umzuwandeln, das ist das Ziel von Do-In. Dabei versuchen wir mit tiefsten Schichten (Knochen und Nervensystem, Gehirn, Drüsen, Organen) unseres Körpers in Verbindung zu treten und zu arbeiten. Vor allem die Ebene der Meridiane zu aktivieren, sodass zugehörige Organe spürbar bewegt werden, das erfahren wir im Energetischen Do-In.

GRUNKURS - Ausbildung DO-IN-TRAINER/IN

Intensive Selbsterfahrung durch angeleitetes Üben ist ein wesentlicher Teil der Fortbildung zum/r Do-In-Trainer/in. Gleichzeitig ist die erworbene Kompetenz in der Arbeit mit Klient/innen - egal, ob es sich um Do-In, Yoga, Physiotherapie, Shiatsu oder andere Körpertherapien handelt - von unschätzbarem Wert. Denn der Einfachheit der Übungen steht eine außergewöhnliche Wirkung gegenüber.

Inhalte des Grundkurses:

Vermittlung von Theorie und Praxis des Do-In Konzeptes. Erarbeiten von Übungsanleitungen für Einzel- und Gruppenunterricht. Übungen als "Hausapotheke".

Theorie

1

Anatomie - Struktureller Aufbau des Körpers:
Knochen, Gelenk, Sehnen-Band-Apparat, Muskel

2

Bedeutung von Energie
Energieverständnis nach der TCM
Lebensenergie - Qi - als Basis für eine gesunde,
vitale Lebensführung,
Seiki - Jaki
Üben und Diagnostik
Ziele des Übens

Anmeldung & weitere Information unter:

info@kiatsu.at , Tel. 0680 244 85 92

3

Wirkungsweise der Übungen
Kommunikations-Möglichkeiten von Körper,
Geist und Seele im Üben
Spirituelle Erfahrung im Üben

Praxis

1

Übung mit den einzelnen Strukturen und individuelle Arbeit mit Geweben, wie Schultergelenk,
Schulter-Arm-Anbindung.
Einstellen von Optimalpositionen wie Hüfte - Knie - Knöchel, Kraniosakraler Impuls, Beckengürtel,
Iliosakralgelenk, die Arbeit mit der Elsternbrücke

2

Kennenlernen und Arbeiten mit Jaki
Energiearbeit und -erfahrung
Auseinandersetzung mit Befunden (Blockaden, Härte, Verkürzungen, Verletzungen, Krankheit....)

Do-In-Übungspraxis (3 Stunden/Ausbildungstag)
Bewegungsapparat
Wandlungsphasen
Kontrollzyklus

4-TÄGIGER GRUNKURS DO-IN-TRAINER/IN - DETAILS UND KOSTEN

Kurstermin:	02. – 05. Juni 2017
Kursleitung:	Mag. Anneliese Haidinger
Tagesablauf:	9:00 - 13:00 Unterricht Mittagspause 14:00 - 17:00 Unterricht
Kurskosten:	EUR 550.- (inkl. Mittagessen)
Kursort:	KIATSU - Schule für Shiatsu, 1070 Wien Seidengasse 32/Stiege 4/Tür 27
TeilnehmerInnenzahl:	mindestens 8, maximal 14
Zahlungskonditionen:	Überweisung des gesamten Betrages bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn an: Mag. Anneliese Haidinger-Krieger IBAN: AT61 1100 0087 4503 1800, BIC: BAUATWW
Rücktritt:	Der Rücktritt hat in schriftlicher Form zu erfolgen.

Im Falle eines Rücktrittes fallen folgende Stornogebühren an:

bis 6 Wochen vor Kursbeginn 20 %
bis 3 Wochen vor Kursbeginn 50 %
ab 1 Woche vor Kursbeginn 100 %

Anmeldung GRUNKURS DO-IN-TRAINER/IN

Name:

Adresse:

Tel.:

Email:

Ich melde mich hiermit zur angeführten Ausbildung an. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ich akzeptiere die angeführten Teilnahme- und Stornobedingungen.

Ort/Datum

Unterschrift: