

## Workshop Do- In voor vrouwen

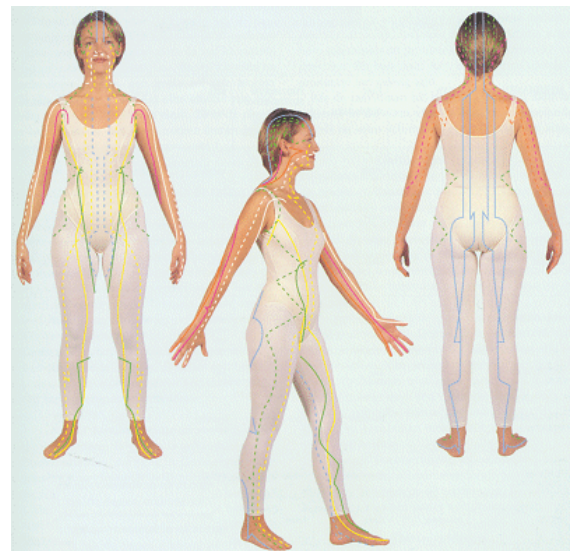
Do-in, is een Japanse bewegingsvorm, gebaseerd op de Traditionele Oosterse Geneeskunde. Streckingen en andere speciale technieken zorgen ervoor dat je zowel fysiek als mentaal in evenwicht komt en in harmonie met je omgeving kunt zijn.

In deze workshop voor vrouwen komen thema's aan de orde zoals:

- Hoe reguleer je je hormoonhuishouding
- Stagnaties voorkomen in het bekken,- en het borstgebied
- Hoe vergroot je seksuele energie en ontvankelijkheid
- Kun je emotionele stress de baas
- Hoe verbeter en behoud je je dagelijkse energie

De workshop wordt gegeven door Marlies Koot; acupuncturist en shiatsu-therapeut. Zij beoefent al jaren Do-In en geeft hierin les. Marlies heeft in zowel de Chinese als de Japanse acupunctuur extra specialisaties gynaecologie gevolgd. Deze kennis combineert zij met Do-In strekkingen, acupressuur en andere (oude) effectieve technieken.

De grondbeginselen van de Do-In zijn voor iedereen te leren. De workshop is daarom ook geschikt voor vrouwen zonder veel ervaring die geïnteresseerd zijn in de basis van de oosterse geneeswijzen en hoe je daar in het dagelijks leven mee aan de slag kan. Daarom zal er ook aandacht zijn voor voeding en leefstijladviezen voor alle leeftijdsfasen van de vrouw in deze westerse maatschappij.



Voor meer informatie over deze workshop kun je mij bellen:  
06-43547040

**Datum en tijd:** Zondag 12 april 2015 van 12.00-17.00

**Plaats:** MyZendo, Koningsplein 37 2518 JH Den Haag

**Kosten:** € 68 ,- incl. materiaal, koffie/thee.

**Inschrijving definitief na aanmelding op volgorde van betaling:** IBAN NL05ABNA 0592.418.561 o.v.v. Workshop Do-In voor vrouwen, t.n.v Shiatsu Centrum Den Haag.