

Petra

"Altijd moe, licht depressief, vaak last van vocht vasthouden, altijd onder de blauwe plekken die pas na 3 weken weg zijn en zoekend naar iets om van mijn klachten af te komen, kwam ik de Blauwe Zone tegen. Na een fijne proefles, ben ik begonnen met de Do-in lessen. Na een paar Shiatsu behandelingen en 6 Do-in lessen, voel ik mij véél beter. Meer energie, een betere huid, stukken vrolijker, ik slaap beter, een betere stoelgang, blauwe plekken zijn snel weg en het vochtprobleem lijkt te zijn opgelost!! Ongelofelijk maar écht waar! Het is heerlijk om te doen en ook nog goed voor je

Yvonne

"De Do-in lessen van Susan zijn zeer prettig, ik kijk er elke week weer naar uit! De lessen zijn afwisselend, ontspannen en je gaat je er steeds beter door voelen.

Ik kan merken dat Do-in een positieve invloed heeft op mijn gezondheid. De klachten van een langdurige schouderblessure worden steeds minder. Ook merk ik dat mijn weerstand is toegenomen. Terwijl de afgelopen maanden veel mensen om mij heen geveld werden door griep, heb ik slechts een lichte verkoudheid gehad. Na een Do-in les ben ik altijd maximaal ontspannen, is alle stress weg en slaap ik gegarandeerd uitstekend!

Ik kan de Do-in lessen van Susan aan iedereen aanbevelen!

CONTACT / AANMELDEN

Wilt u meer weten of wilt u zich aanmelden?
Dan kunt u bellen naar 06 46548272 of een e-mail sturen naar
deblauwezone@gmail.com

WAAR en WANNEER?

Ontmoetingscentrum de Leeuwerik.
Leeuwerikstraat 4, Bleiswijk

Elke maandagmiddag:

Groep 1 van 14.00 tot 15.00 uur

Groep 2 van 15.15 tot 16.00 uur

Zaal:

KOSTEN

€ 5,00 per les incl. BTW

PROEFLES

U kunt altijd eerst een gratis proefles volgen

Vitaal ouder worden



training

VITAAL OUDER WORDEN

Wilt u een gezonde geest in een gezond lichaam? Dat kan met 'Do-in' oefeningen om vitaal oud te worden en te blijven. De oefeningen komen uit het Verre Oosten en worden al 5.000 jaar beoefend om zo oud mogelijk te worden met een goede kwaliteit van leven.

WAT IS DO-IN?

Met Do-in gaan we zorgen dat alles in ons lijf gaat stromen zodat blokkades worden opgeheven en u zich gezond en gelukkig gaat voelen. Uw lichaam ontspant en uw geest wordt helder.

Stelt u zich het lichaam voor als een landschap. In dat landschap stromen rivieren naar de zee. Als er genoeg water is en geen blokkades in de rivier, dan stroomt de zee vol en gaat alles goed. Maar als er bijvoorbeeld een boomstam de rivier blokkeert, dan kan het water niet stromen. Aan de ene kant is dan teveel water en aan de andere kant van de boomstam is het leeg. Wij bestaan voor het grootste deel uit water. Door allerlei redenen kan onze waterstroom blokkeren. Dan krijgen we klachten of worden we ziek.

生きがい

DE LES

De lessen zijn geschikt voor iedereen die vitaal oud wil worden. Sommige mensen zijn wat beter ter been dan anderen. Daarom worden de lessen opgesplitst in twee groepen.

GROEP 1



Dit is een groep voor mensen in de leeftijd vanaf 55 tot 100 en ouder. Het is bedoeld voor mensen die nog goed kunnen

bewegen. De oefeningen vinden plaats op een matje op de grond. Het zijn liggende, zittende en staande oefeningen.

GROEP 2



Dit is ook een groep voor mensen in de leeftijd vanaf 55 tot 100 en ouder. Deze les is bedoeld voor mensen die wat minder ter been zijn. U kunt zelfs meedoen als u in een rolstoel zit. De oefeningen vinden zittend plaats. Ook als u blessures hebt aan armen, handen of

wat dan ook. Er is altijd wel een oefening te vinden die u wel kunt doen.

EVEN VOORSTELLEN

Mijn naam is Susan Veldman. Ik ben Shiatsu therapeut, docent Do-in en Zhineng Qigong. Ik heb hiervoor jarenlang opleidingen gedaan in Nederland, China en Tibet.

Moeilijke termen misschien, die u meteen weer kunt vergeten. Het gaat er in mijn lessen om dat u een manier krijgt aangereikt om vitaal en gelukkig te blijven of te worden.

Het leren van al deze vaardigheden heeft mijn leven enorm verrijkt. Ik ben er gezonder en vele malen gelukkiger van geworden.

Daarom heb ik een grote drang om het aan zoveel mogelijk mensen door te geven. U kunt op betrekkelijk simpele manier al heel veel resultaat boeken. En wat is er nou fijner om van mensen terug te horen dat ze veel baat bij de oefeningen hebben? Daar doe ik het voor!

Ik zie ernaar uit om samen met u te oefenen!

