

# Do-In: Leitbahnen-Selbstmassage und -Dehnung

Kursnummer 26L234803

---

Beginn Sonntag, 08.11.2026, 11:00 - 16:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

Dozent Anita Wilmes

---

Kursentgelt 34,00 €

---

Wir begegnen uns selbst: In der Massage spürt unser Körper die wache Aufmerksamkeit der Hände, die die verschiedenen Körperbereiche wahrnehmen - zugewandt, erkundend und wohltuend. In sanften Dehnungen und mit Hilfe der Atmung gleitet die Wahrnehmung in unsere Innenräume, zu den eigenen Befindlichkeiten und Möglichkeiten - ohne diese zu beurteilen - erforschend und freundlich mit uns selbst. Diese Selbsterkundung durch Dehnen, Klopfen, Reiben, Schütteln und Massieren freut den Körper, bringt Ausgleich und Entspannung, stärkt die Lebensgeister und führt zu mehr Leichtigkeit und innerer Ruhe. Do-In, ein alter Zweig asiatischer Heilkunde, ist hervorragend geeignet, uns selbst von innen her zu pflegen. Do bedeutet den Kanal öffnen; In heißt dehnen, strecken, bewegen. Diese Massage wird in bequemer Kleidung ausgeübt; bitte bringen Sie zudem ausreichend Getränke und eventuell einen leichten Imbiss mit.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

08.11.2026 11:00 - 16:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

[zur Kursdetail-Seite](#)