

Unsere Standorte

DO in Baden

Kursräume Oederlin
Landstrasse 2b
5415 Rieden bei Baden

DO in Windisch

Kursräume Verein Badhaus
Dorfstrasse 82
5210 Windisch

DO in Zürich

Kursräume VGZ Zürichberg
Tobelhofstrasse 21
8044 Zürich

Kontakt

DO GmbH

Landstrasse 1
CH-5415 Rieden bei Baden
T +41 56 222 73 37
info@do-bewegt.ch
www.do-bewegt.ch



DO Bewegte Bildung, Beratung und Entwicklung



道 DO
Karate
Yoga
Gewaltprävention
Beratung

DO bewegt

Wir bewegen Menschen und Organisationen, Denken und Handeln, Gesellschaft und Kultur. Wir bieten innovative Antworten auf die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Durch bewegte Bildung und Entwicklung fördern wir Glück und Lebensfreude unserer Kundschaft. Wir erweitern Wissen ressourcenorientiert und begleiten bewusste und erwünschte Veränderungen bei Menschen und Organisationen.

In unseren Angeboten stellen wir dich als Mensch und euch in eurer Organisation in den Mittelpunkt. Auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene animieren, fordern und unterstützen wir dich auf deinem Weg. Wir wollen deine Kompetenz steigern, die Herausforderungen einer komplexen Welt zu meistern. Wir helfen dir dabei, dein Leben reflektiert, verantwortungsvoll und lösungsorientiert zu gestalten. Damit du zufriedener mit dir selber bist. Und damit sich eure Organisation noch effektiver entwickelt.



DO ganz kurz
DO = 道 = japanisch für «Der Weg»
Zweck Bewegte Bildung, Beratung und Entwicklung für Menschen und Organisationen
Gründungsjahr 2000
Form GmbH in den Händen von Mitarbeitenden
Menschen 20 Mitarbeitende in Fest- und Stundenpensen
Hauptsitz Rieden bei Baden

Wir sind DO

Wir sind Spezialisten in Beratung und Unterricht. Unser Team vereint Fachpersonen aus verschiedenen Berufsfeldern, die gemeinsam eine Leidenschaft teilen: Wir lieben es, Entwicklungsprozesse zu gestalten und sie auch selbst zu leben.

DO Leitungsteam

V.l.n.r.: Marcel Frey, Geschäftsleitung
Malibu Forrer, Cheftrainer Karate
Ueli Hartmann, Leitung Administration
Michael Steger, Leitung Karate
Christian Huber, Leitung Gewaltprävention
Anjuscha Mies, Lernende KV
Ivan Sciarone, Leitung Beratung
Nora Vogt, Leitung Yoga

Unsere Angebote

Für Einzelpersonen

Du suchst Herausforderung und Inspiration. Du willst dich mit dir selbst auseinandersetzen. Du strebst nach Erkenntnis, Entwicklung und Veränderung. Du erkennst Grenzen als Möglichkeiten, für dich Freiräume zu schaffen. Wir unterstützen dich auf deinem Weg und bieten dir die geeignete Umgebung, damit du deine Ziele erreichst.

Für Organisationen

Als Team, Schule oder Unternehmen wollt ihr Zusammenarbeit fördern und gemeinsame Ergebnisse verbessern. Ihr steht vor grossen Herausforderungen und wünscht euch professionelle Unterstützung. Ihr sucht nach positiven gemeinsamen Erlebnissen und seid bereit, dafür etwas von euch zu geben. Ihr wünscht eine ressourcen- und lösungsorientierte, innovative und dennoch pragmatische Prozessgestaltung. Wir fördern die Entwicklung eurer Organisation und helfen, kreativ und umsichtig eure Ziele zu erreichen.

Beratung | www.do-beratung.ch

- Coaching und individuelles Training
- Seminare Spiral Dynamics Integral
- Diverse Seminare und Kurse
- Organisations- und Teamentwicklung
- Segeln und gruppendynamische Prozesse

Gewaltprävention | www.do-gewaltpraevention.ch

- Kurse und Privatlektionen in persönlicher Prävention (Selbstverteidigung)
- Aus- und Weiterbildung für Fachpersonen
- Begleitung und Coachings für Lehrpersonen
- Klassen- und Schulprojekte
- Projekte für Institutionen im Jugendbereich
- Workshops und Events für Unternehmen

Yoga | www.do-yoga.ch

- Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Schwangerschafts-/Rückbildungsyoga
- Privatstunden, Yogaevents, Yogaferien
- Workshops und Events
- Kurse in Schulen und Unternehmen

Karate | www.do-karate.ch

- Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Personal Training Fitness und Karate
- Einzeltrainings ohne Abo: Fightclub und Kraftwerk
- Teamanlässe und Workshops

Neu Spielgruppe

Musik, Gesang, Rhythmik und Bewegung
www.do-spielgruppe.ch