

## Unsere Standorte

### DO Yoga in Baden

DO Kursräumlichkeiten Oederlin  
Landstrasse 2b  
5415 Rieden bei Baden

### DO Yoga im Badhaus Windisch

Räumlichkeiten Verein Badhaus  
Dorfstrasse 82  
5210 Windisch



### Yoga Privatstunde – ein schönes Geschenk

Ob zum Einstieg ins Yoga oder zur Vertiefung der Yogapraxis, mit einer Yoga Privatstunde beschenkst Du Körper und Herz.



## DO – die Organisation

### Wir sind DO

Als Spezialisten in Unterricht und Beratung erbringen wir professionelle Leistungen im Bereich der bewegten Bildung und Entwicklung. Unser Team vereint über 20 Fachpersonen aus verschiedenen Berufsfeldern, die gemeinsam eine Leidenschaft teilen: Wir lieben es Entwicklungsprozesse zu gestalten und sie auch selber zu leben.



### DO Yoga – [www.do-yoga.ch](http://www.do-yoga.ch)

Stärkung und Kräftigung, Spass und Entspannung für Körper und Geist.

### DO Karate – [www.do-karate.ch](http://www.do-karate.ch)

Wacher Geist in gesundem Körper: Kampfkunst für alle Altersstufen.

### DO Spielgruppe – [www.do-spielgruppe.ch](http://www.do-spielgruppe.ch)

Bewegung macht Kinder klug und fördert Sprachentwicklung und Kreativität.

### DO Gewaltprävention –

#### [www.do-gewaltpraevention.ch](http://www.do-gewaltpraevention.ch)

Weniger Gewalt: Projekte, Kurse, Beratung für Schulen, Firmen und Menschen.

### Unser Angebot

Wir unterstützen Menschen und Organisationen darin, ihre Potentiale zu erkennen und sie optimal zu nutzen. Persönliche Entwicklung, individuelle Förderung, positive Verstärkung und ein optimales Lernumfeld sind zentrale Werte bei DO. Wir begleiten Kunden auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Konfliktfähigkeit. Dazu bieten wir Kurse, Seminare, Workshops und Beratungsleistungen an. Unsere Angebote verknüpfen Bewegung und Lernen auf vielfältige Weise. Mit dem Ansprechen von Kopf, Herz und Körper ermöglichen wir eine ganzheitliche, nachhaltige Entwicklung.

### DO GmbH

Landstrasse 1  
CH-5415 Rieden bei Baden  
T + 41 56 222 73 37  
[info@do-yoga.ch](mailto:info@do-yoga.ch)  
[www.do-yoga.ch](http://www.do-yoga.ch)



DO Yoga Dein Yoga



### Yoga macht fit und geschmeidig

Yoga ist eine alte, bewährte Wissenschaft, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen beansprucht und fördert.

Regelmässige Yoga-Praxis trainiert den Körper bis in die Tiefenmuskulatur, stärkt die Koordination, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit und reduziert Stress.

### Unser Yoga – Dein Yoga

Unser Yoga fühlt sich gut an und macht Spass! Nach einer herzhaften Stunde mit Übungen für Leib und Seele spürst Du tiefe Zufriedenheit und weisst, wie Du Dich und Deinen Körper ins Gleichgewicht bringen kannst. Bei uns machst Du Dein Yoga. Wir unterstützen Dich darin, Dich selber wahrzunehmen, Dich immer wieder auszubalancieren und Dein eigenes Mass zu finden – auf der Matte und im Alltag.



**Yvonne Frey, Yogalehrerin**  
Yoga gibt mir die Kraft und Ausgeglichenheit, die ich im Alltag brauche. Tage, welche ich mit Yoga beginnen darf, fühlen sich einfach besser an.



**Nora Vogt, Yogalehrerin, Leitung DO Yoga**  
Unruhe, Anspannung, Unsicherheit, Wärme, Konzentration, Kraft, Freude, Sanftheit, Entspannung – gross ist die Palette der Gesichtsausdrücke, die ich beobachte – und wunderbar deren Veränderungen im Laufe einer Stunde. Diese Veränderungen – klein und fein dürfen sie sein – sind für mich Motivation und Erfüllung zugleich.

### Unsere Angebote

#### Yoga für Kinder (ab 4 Jahren)

Im Kinderyoga werden auf spielerische Art Motorik, Körpergefühl und Konzentrationsfähigkeit verbessert. Ob Schlange, Baum oder Löwe, die Asanas laden zur Nachahmung ein und regen die kindliche Phantasie und Kreativität an.

#### Yoga für Jugendliche (ab 13 Jahren)

Yoga für Jugendliche macht Spass, kräftigt den Körper und stärkt Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit. Sonnengrüsse und akrobatisch anmutende Stellungen wie der Tänzer haben ebenso Raum wie Entspannung.

#### Yoga für Erwachsene

Im Vinyasa Flow Yoga werden die Yogastellungen in fließende Bewegungsabfolgen eingebunden. Wir kräftigen so die Muskulatur, schulen Balance und Ausrichtung und verbessern Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Vinyasa Flow Yoga bieten wir in sanfter und kräftiger Form sowie frühmorgens zum Erwachen (Early Bird Yoga) an. Das sanfte Hatha Yoga Flow verbindet die Ruhe des klassischen Hatha Yoga mit leichter Dynamik. Die Entwicklung von Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit ist zentral.



**Marianne**  
Yoga ist für mich zu einem wichtigen Bestandteil meines Lebens geworden. Nach dem Yoga fühle ich mich ausgeglichen und viel beweglicher!



**Meret**  
Yoga ist für mich eine Insel im Alltag.



**Patrick**  
Mit Yoga gönne ich mir eine Auszeit, die mir zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit verhilft und als positiven Nebeneffekt meine Beweglichkeit verbessert.



**Mimi**  
Mit Yoga erobere ich meine Geschmeidigkeit zurück, die ich täglich immer wieder verliere. Mein Körper meldet mir, wo ich ihn vernachlässige und dankt mir nach jeder Yogastunde!

#### Yoga in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Yoga ist eine schöne Begleitung in dieser Zeit des Wachstums, es fördert das Wohlbefinden, schenkt Ruhe und Kraft und hilft, den Veränderungen mit Freude und Zuversicht zu begegnen.

Das Rückbildungsyoga stärkt die Beckenboden-, Bauch- und untere Rückenmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule und entspannt Schultern und Nacken. Es kann mit oder ohne Baby besucht werden.

#### Yoga für Frauen 40+

Eine sanfte Yoga Flow Klasse, ergänzt mit gezielten Übungen für die tiefe Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und das Hormonsystem. Dabei werden das vegetative Nervensystem beruhigt und die Körpermitte gestärkt.

#### Yoga für Unternehmen und an Schulen

Vorträge, Workshops und Unterricht für Unternehmen und an Schulen erweitern unser Angebot.

#### Yoga Privatstunden

Individuell, nach Deinen Bedürfnissen gestalteter Unterricht. Ideal zum Einstieg ins Yoga wie auch zur Vertiefung und Verfeinerung Deiner Yogapraxis.

#### Yogaferien

Zu unseren beliebten Angeboten gehört allsommerlich eine Yoga- und Segelwoche. Weitere Yogaferienangebote sind möglich.

#### Yogaevents

Mit Anlässen wie Urban Yoga und Weltyoga tag bewegen wir uns für einen guten Zweck.

