

## Yoga für Erwachsene

Hatha und Vinyasa basiert, sanfte und kräftigere Klassen

**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 Koordinationsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit, verbessert die Körperwahrnehmung und hilft den Stress ab- und das Selbstwertgefühl aufzubauen.

**DO Yoga.** Wir haben unsere Grundlagen im Hatha Yoga und im Vinyasa Yoga. Wir bereiten die klassischen Asanas (Körperstellungen) in Schritten vor, binden sie in sinnvolle Bewegungsabfolgen ein, arbeiten mit kleinen Mikrobewegungen oder feinen Anleitungen, um die Stellungen und unseren Körper tiefer kennenzulernen und wahrzunehmen. Die Verbindung der Bewegungen mit der Atmung bringt die Aufmerksamkeit nach innen und schenkt gleichzeitig Fokus und Ruhe. Pranayama (Atemübungen) werden als Einzelübung oder in Verbindung mit Asanas unterrichtet. Die Stunde endet mit einer Entspannung oder einer Meditation, so dass Körper und Geist zur Ruhe kommen und die getane Arbeit integrieren können.

### Unser Yoga – Dein Yoga

Unser Yoga fühlt sich gut an und macht Spass. Nach einer herzhaften Stunde spürst Du tiefe Zufriedenheit und weisst, wie Du Dich und Deinen Körper ins Gleichgewicht bringen kannst.

Bei uns machst Du Dein Yoga. Wir bieten kräftigere und sanfte Klassen an, geben in den Stunden Varianten an und arbeiten mit Hilfsmitteln wie Decken, Blöcke oder Gurte.

Wir unterstützen Dich darin, Dich selber wahrzunehmen, Dich immer wieder auszubalancieren und Dein eigenes Mass zu finden – auf der Matte und im Alltag.

### Laufende Erwachsenen-Kurse

Montag, 10.00 – 11.15h

Dienstag, 06.45 – 07.45h

Dienstag, 20.15 – 21.30h Fortgeschrittene

Mittwoch, 08.30 – 09.45h

Mittwoch, 10.00 – 11.00h Senioren Yoga, siehe sep. Kursblatt

Mittwoch, 18.30 – 19.45h Yoga in Windisch

Mittwoch, 20.00 – 21.15h Yoga in Windisch

Donnerstag, 13.30 – 14.45h Frauen, sanft, siehe sep. Kursblatt

Donnerstag, 19.00 – 20.15h

Donnerstag, 19.00 – 20.15h

Freitag, 08.30 – 09.45h, sanft

Samstag, 10.00 – 11.00h, sanft

Samstag, 11.00 – 12.00h

Mit Ausnahme der Dienstagabendklasse gilt das Prinzip der offenen Kurse, d.h. die Klassen sind für YogaanfängerInnen und Fortgeschrittene offen und ein Einstieg wie auch eine Probelektion sind jederzeit möglich.

### **Räumlichkeiten**

Das Yoga in Windisch findet im Badhaus an der Dorfstrasse 82 in Unterwindisch statt. Die anderen Kurse finden alle in den DO Räumlichkeiten im Oederlin Areal (Landstrasse 2b, 5415 Rieden bei Baden) statt.

### **Kosten**

Ein 10er Abonnement kostet Fr. 280.- und ist 4 Monate gültig. Weitere Abovarianten sind auf der DO Yoga Schulordnung ersichtlich. Studenten und Lehrlinge mit Legi erhalten 20% Rabatt.

### **Wissenswertes**

Wir empfehlen bequeme Kleidung (Trainer, Sportbekleidung) fürs Yoga und für den Entspannungsteil ist es gut, etwas Warmes zum Anziehen dabei zu haben. Yoga sollte mit leerem Magen geübt werden. Es gilt die DO Yoga Schulordnung. Für das Yoga in Windisch gilt eine eigene Schulordnung (inkl. Preise).

### **Weitere Yogaangebote bei DO (Detaillierte Informationen siehe separate Kursunterlagen)**

Schwangerschaftsyoga, Rückbildungsyoga, Yoga für Frauen, Yoga für den Rücken, Yoga Plus

### **Kontakt und Anmeldung**

Homepage: [www.do-yoga.ch/kurse](http://www.do-yoga.ch/kurse)

Telefon: 056 222 73 37

Mail: [info@do-bewegt.ch](mailto:info@do-bewegt.ch)

**Wir freuen uns über Deine Anmeldung!**