

Yoga für Jugendliche

(ab 13 Jahren)

Nicht nur Madonna macht es, Yoga ist überall dort gefragt, wo neben der körperlichen Kräftigung auch die Stärkung der Seele gesucht wird. Yoga ist eine uralte aus Indien stammende Wissenschaft, die Körper und Geist gleichermaßen beansprucht, trainiert und fördert.

Yoga stärkt Geist und Muskulatur. Yoga vermittelt Freude am Bewegen und ist ein schöner Ausgleich zu den sitzenden schulischen oder beruflichen Tätigkeiten. Yoga fördert Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit. Mit Yoga übst du, dich zu entspannen und aufzutanken. Yoga unterstützt dich dabei, dich und deinen Körper mitsamt seinen Veränderungen wahrzunehmen, besser kennenzulernen und dich darin wohl zu fühlen.

DO Yoga. Wir üben uns im Vinyasa Flow, einem körperlichen, dynamischen Yoga-Stil. Die Körperstellungen (Asanas) werden in fließende Bewegungsabfolgen eingebunden. Wir kräftigen so die Muskulatur und fördern Ausdauer und Balance. Die Verbindung der Asanas mit der Atmung und den langsamen stretchingartigen Bewegungen hilft uns, den Körper geschmeidiger werden zu lassen. Akrobatisch anmutende Asanas wie die Krähe (Bakasana) oder der Tänzer (Nataraja) haben ebenso Platz wie Entspannung. Yoga wirkt ganzheitlich, macht Spass und entlässt dich mit dem unvergleichlichen Gefühl eines inneren Gleichgewichts.

Unser Angebot

Yoga für Jugendliche Samstag 11.00 – 12.00 Uhr

Der Kurs findet in den DO Räumlichkeiten im Oederlin Areal (Landstrasse 2b, 5415 Rieden bei Baden) statt. Einstieg jederzeit möglich!

Kosten Schnupperkurs

Das Schnupperabo für das Jugendlichen-Yoga kostet Fr. 192 und gilt für den Besuch von 10 Yoga-Lektionen (3 Monate gültig).

Danach gelten die Preise gemäss der DO Yoga Schulordnung. Jugendliche (13-17 Jahre) erhalten automatisch 20% Rabatt auf die Erwachsenen-Tarife. Erwachsene (ab 18 Jahre) erhalten nach Vorweisen einer gültigen Legi 20% Rabatt auf die Erwachsenen-Tarife.

Wissenswertes

Die Kleidung sollte bequem sein (Trainer, Sportbekleidung). Es wird barfuss trainiert. Yoga sollte mit leerem Magen geübt werden.

In Absprache mit den Jugendlichen wurde die Klasse auch für Erwachsene geöffnet. Es wird weiterhin auf die spezifischen Bedürfnisse der Jugendlichen eingegangen.

In den Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Es gilt die DO Yoga Schulordnung.

Kontakt und Anmeldung

Homepage: www.do-yoga.ch/kurse

Telefon: 056 222 73 37

Mail: info@do-yoga.ch

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!