

Yoga für Erwachsene

Early Bird Yoga, Vinyasa Flow, Hatha Yoga Flow, Sanftes Morgenyoga

Yoga ist weder Religion noch Gymnastik. Yoga ist eine uralte aus Indien stammende Wissenschaft, die Körper und Geist gleichermaßen beansprucht, trainiert und fördert.

Yoga stärkt Geist und Muskulatur. Regelmässige Yoga-Praxis verbessert die Körperwahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit, baut eine gute Haltung auf und hilft den Stress ab- und das Selbstwertgefühl aufzubauen. Yoga wirkt ganzheitlich und entlässt Sie mit dem unvergleichlichen Gefühl eines inneren Gleichgewichts.

DO Yoga. Wir üben uns im Vinyasa Flow und im Hatha Yoga Flow:

- Vinyasa Flow (VF) ist ein körperlich, dynamischer Yoga-Stil. Die gehaltenen 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, Verspannungen und Blockaden zu lösen und den Körper geschmeidiger werden zu lassen. Das Vinyasa Flow wird in kräftiger und in sanfter Form angeboten.
- Hatha Yoga Flow (HF) verbindet die Ruhe des klassischen Hatha Yoga mit leichter Dynamik. Die Hatha Yoga Flow Klasse ist eine ruhige Klasse mit klassischen Asanas. Der Fokus liegt bei Atmung und Körperwahrnehmung. Pranayama (Atemübungen) werden als Einzelübung oder in Verbindung mit Asanas unterrichtet. Dabei üben wir auch, uns nach innen auszurichten und auch in herausfordernden Situationen mit der Aufmerksamkeit bei uns zu bleiben. Die Klasse schliesst mit einer Tiefenentspannung oder einer Meditation, so dass Körper und Geist zur Ruhe kommen können.

Laufende Erwachsenen-Kurse

Hatha Yoga Flow (HF)	Montag	10.00 – 11.15h	
Early Bird Yoga (VF)	Dienstag	06.45 – 07.45h	
Yoga Flow Fortgeschrittene (VF)	Dienstag	20.15 – 21.30h	
Yoga Vinyasa Flow Rücken	Mittwoch	08.30 – 09.45h	siehe sep. Kursblatt
Yoga Plus	Mittwoch	10.00 – 11.00h	siehe sep. Kursblatt
Yoga im Badhaus (VF)	Mittwoch	18.30 – 19.45h	
Yoga im Badhaus (VF)	Mittwoch	20.00 – 21.15h	
Yoga Frauen	Donnerstag	13.30 – 14.45h	siehe sep. Kursblatt
Yoga Flow (VF)	Donnerstag	19.00 – 20.15h	
Hatha Yoga Flow (HF)	Donnerstag	19.00 – 20.15h	
Sanftes Morgenyoga (VF)	Freitag	08.30 – 09.45h	
Sanftes Morgenyoga (VF)	Samstag	10.00 – 11.00h	
Yoga Flow (VF)	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 ist jederzeit möglich. Es wird stufengerecht unterrichtet und zu den Übungen werden jeweils Modifikationen gegeben. Die sanften Yogastunden sowie die Hatha Yoga Flow Klasse eignen sich besonders gut für den Einstieg ins Yoga.

Das Yoga im Badhaus findet in Unterwindisch (Dorfstrasse 82, 5210 Windisch) statt. Die anderen Kurse finden alle in den DO Räumlichkeiten im Oederlin Areal (Landstrasse 2b, 5415 Rieden bei Baden) statt.

Kosten Schnupperabonnement

Das Schnupperabo Yoga für Erwachsene kostet Fr. 240 und gilt für den Besuch von 10 Yoga-Lektionen (3 Monate gültig).

Studenten und Lehrlinge mit Legi erhalten 20% Rabatt auf das Schnupperabo. Danach gelten die Preise gemäss der Schulordnung Yoga. Mitglieder der Karateschule DO erhalten auf alle Yoga Abonemente 60 % Rabatt.

Wissenswertes

Die Kleidung sollte bequem sein (Trainer, Sportbekleidung). 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 im Badhaus 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

Telefon: 056 222 73 37

Mail: info@do-yoga.ch

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!