

## Yoga für Bauch und Beckenboden

**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.

Im **Yoga für Bauch und Beckenboden** ist die Stärkung der Körpermitte zentral. Die klassischen Yogapositionen und sanften Bewegungsabfolgen werden ergänzt mit gezielten Übungen für die tiefe Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Der Kurs eignet sich auch als Rückbildungskurs für Frauen ca. 8- 10 Wochen nach der Geburt.

### Laufender Kurs

Yoga für Bauch und Beckenboden

Donnerstag

19.00 - 20.15 Uhr

Der Kurs findet 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

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.

### Kontakt und Anmeldung

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

Telefon: 056 222 73 37

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

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!**