

## Yoga für Frauen

**Yoga ist weder Religion noch Gymnastik.** Yoga ist eine alte 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.

**Yoga für Frauen** ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet. Im Mittelpunkt stehen Yogapositionen und sanfte Bewegungsabfolgen. Diese werden ergänzt mit gezielten Übungen für die tiefe Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Dabei wird das vegetative Nervensystem beruhigt, die Körpermitte gestärkt und das Hormonsystem in seiner Funktion unterstützt. Das geistige und körperliche Wohlbefinden verbessert sich.

### Laufender Kurs

Yoga für Frauen

Donnerstag

13.30 - 14.45 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

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.

Wenn Du eine eigene Matte hast, bring diese bitte mit und allenfalls auch ein kleines Tuch als Unterlage für unter den Kopf.

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)

Yoga für Erwachsene, Rückbildungsyoga

### Kontakt und Anmeldung

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

Telefon: 056 222 73 37

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

**Wir freuen uns über Deine Anmeldung!**