

**Zielgruppe:** Übungsleiter:innen, Interessierte, frühere Kursteilnehmer:innen

**Kurzbeschreibung:** FAYO steht für Food / Awareness / Yoga / Om: „Food“ meint vollwertige, pflanzliche Ernährung und Rezepte, „Awareness“ Achtsamkeitspraxis und Meditation, „Yoga“ Faszien Yoga mit Faszienrollen (Maxi- und Kugelrolle) – dabei Earthflow (Übungen auf der Matte) und Skyflow (Übungen im Stehen), „Om“ steht für Ganzheitlichkeit. So wollen wir uns gesund bewegen und unsere Beweglichkeit erweitern, Engpässe und muskulär-fasziale Spannungen im Körper lösen, Schmerzen reduzieren und uns freier und entspannter fühlen. Wir lernen Meditations- und Achtsamkeitsübungen kennen und werden uns über „gesunde Ernährung, die die Gesundheit stärkt“ austauschen. Das alles im Tagungszentrum Bernhäuser Forst, vor den Toren Stuttgarts, am Rande des Naturparks Schönbuch.

**Ort:** Bernhäuser Forst

**Leitung:** Jutta Geiger-Wenzler, FAYO Coach

**Teilnahmegebühren:** Mitglieder 190 Euro im Einzelzimmer , Nichtmitglieder 220 Euro im Einzelzimmer

**Hinweise:** Das benötigte FAYO Faszienrollset bestehend aus Maxi- und Kugelrolle kann im Kurs für 39 Euro erworben werden.