Zielgruppe:	Erwachsene, Übungsleiter:innen
Kurzbeschreibung:	Mit Energy Dance und Faszienyoga in Bewegung kommen, die eigene Mitte stärken, zur Ruhe finden im und um das Kloster Kirchberg bei Sulz am Neckar. Energy Dance ist pure Lebensfreude. Die Bewegungen sind fließend, die Musik vielfältig. Energy Dance heißt: „raus aus dem Kopf - rein in den Körper". Im wunderschönen Klostergarten wollen wir beim Faszienyoga und Meditieren in die Natur eintauchen. Bewegte und ruhige Einheiten wechseln sich ab und es bleibt genügend freie Zeit zum Entspannen und um den Klosterberg zu erkunden.
Ort:	Kloster Kirchberg, Sulz am Neckar
Leitung:	Jutta Geiger-Wenzler, Energy Dance Trainerin, FAYO Coach
Teilnahmegebühren:	Mitglieder 180 Euro, Nichtmitglieder 250 Euro
Hinweis:	Das benötigte FAYO Faszienrollset bestehend aus Maxi- und Kugelrolle kann im Kurs für 39 Euro erworben werden.