

FAYO-Yoga-Workshop / Nr. 590

Termin: 9. bis 10. Oktober 2027

Zielgruppe: Erwachsene, Übungsleitende

Kurzbeschreibung: FAYO steht für: FOOD-AWARENESS-YOGA-OM: „Food“ meint vollwertige, pflanzliche Ernährung, „Awareness“ steht für Achtsamkeitspraxis und Meditation, „Yoga“ bedeutet Faszien-Yoga mit FAYO-Maxirolle und „OM“ ist synonym für Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele. Durch das Fayo-Faszien-Yoga können wir unsere Beweglichkeit erweitern, Engpässe und muskulär-fasziale Spannungen im Körper lösen, Schmerzen reduzieren und uns freier und entspannter fühlen. Wir lernen Meditations- und Achtsamkeitsrituale kennen und werden uns über gesunde Ernährung, die die Gesundheit stärkt, austauschen. Umgeben sind wir von der großen gepflegten Gartenanlage des ehemaligen Klosters.

Ort: Bildungshaus St. Luzen, Hechingen

Leitung: Jutta Geiger-Wenzler, FAYO-Coach

Teilnahmegebühren: Mitglieder 140 Euro, Nichtmitglieder 190 Euro im EZ inkl. Vollpension

Hinweise: Die benötigte FAYO-Maxirolle kann im Kurs für 29 Euro erworben werden.

Lizenzverlängerung: 8 UE Übungsleiter C