

Fayo – Faszien Yoga

Fayo, das Faszien Yoga, ist ein Schlüssel zu mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensfreude.

Bei Fayo handelt es sich um ein Übungssystem, welches aus Bewegungsabfolgen mit intensiver Dehnung, Ansteuerung und Kräftigung besteht. Eine Übungsabfolge besteht aus dem EarthFlow am Boden, dem SkyFlow im Stand sowie eine darauf abgestimmte Rollmassage. Die Übungen lösen muskulär-fasziale Engpässe auf, welche als Folge unserer bewegungsarmen und einseitigen Lebensweise entstehen, helfen aktiv gegen Schmerzen und beugen diesen vor.

Es spielt keine Rolle ob jung oder alt, Mann oder Frau, Anfänger oder Fortgeschrittene, Hobbysportler oder Spitzensportler: Sie machen die Übungen, in dem Ihnen möglichen Bewegungsradius. Ideal eignet sich Fayo auch nach einer abgeschlossenen Physiotherapie, um weiterhin schmerzfrei zu bleiben. Die Kurse finden in kleinen Gruppen von maximal 10 Personen statt.



Leitung

Isabelle Däppen,
Dipl. Masseurin, Craniosacral
Therapeutin, Yoga-Lehrerin,
Fayo-Lehrerin

fayo[®]
DAS FASZIEN YOGA

Zeit und Daten

Die Kurse finden jeweils am Montag von 12.15–13.15 Uhr statt.
Einstieg jederzeit möglich.

12x **Kurs 1:** 7. Januar bis 25. März 2019

9x **Kurs 2:** 29. April bis 1. Juli 2019

Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Kosten

CHF 250 / 10er Abo

Einzelintritte nach Vereinbarung möglich.

Sie haben unregelmässige Dienstpläne und können nicht jedes Mal teilnehmen?
Kontaktieren Sie uns, wir finden bestimmt eine Lösung.

Sie haben mehrere Wochen am Stück Ferien?
Wenn Sie uns dies bei der Anmeldung mitteilen, ist eine entsprechende Preisreduktion möglich.

Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.