FaYo = FaszienYoga

mit ELENA
&

Für alle, die mit Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen

Faszien-Yoga - ein abwechslungsreicher Mix aus **miofaszialen Bewegungen** und **Yoga-Haltungen**, die auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer abgestimmt werden.

Durch gezielte, belebende, lockernde und sanfte Abläufe können langjährige Verspannungen nach und nach gelöst und deine Haltung, Beweglichkeit und als Folge auch Befindlichkeit verbessert werden, das Zusammenspiel aller Strukturen entlang der myofaszialen Linien wird geschult und für die harmonische Bewegungsabläufe sorgen.

Integrierte Atem-und Entspannungstechniken aus dem Yoga verhelfen dir, den Tag geerdet, ausgeglichen und sanft energetisiert zu beenden.

Die Schwerpunkte der Stunde variieren von Woche zu Woche und erreichen deine Körperbereiche vom Nacken und Kiefer über Schulter, Wirbelsäule, Hüfte bis zu deinen Zehen.

Das Bewegungskonzept ist für jedermann geeignet, leicht mitzumachen und in den Alltag integrierbar. Einstieg ist jederzeit möglich.

Lass dich faszi(e)nieren!

Wir starten mit 19.09.2024, Do im **Turnsaal der Volksschule Bischofstetten** ab 19:00-20:00.

Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

10 Einheiten : **für Sportunion Mitglieder € 72,- für Nichtmitglieder € 82,-**

1 Einheit : für Mitglieder € 9,- für Nichtmitglieder € 10,-

Bitte anmelden bis 30.8.2024
Elke Nemec: 0660/1292969 / Renate Senger: 0664/7354 6155