



fayo

Food Awareness Yoga Om – Bewegungstraining nach Liebscher & Bracht

«Gesunde Faszien schaffen Beweglichkeit und Schmerzfreiheit»

«Der Atem ist mein Tempomat» (Stefanie Seiler)

Entschleunigt aktiv werden und Bewegung ins Leben und in jede Zelle des Körpers bringen.

Die ersten Fayo-Kurse im neuen SaSté Atelier im TMC starten:

Kurs 1 / Fayo für alle	Donnerstag, 07.11.19	17.30 bis 18.30 Uhr
Kurs 2 / Fayo für alle	Donnerstag, 07.11.19	19.00 bis 20.00 Uhr
Kurs 3 / Fayo für Männer	Dienstag, 05.11.19	17.30 bis 18.30 Uhr
Kurs 4 / Fayo 60+	Freitag, 08.11.19	08.30 bis 09.30 Uhr

Alle Kurse sind auch für Anfänger geeignet und finden *wöchentlich* statt.

Eine Stunde zum Probieren, Anschauen und Testen ist natürlich ebenfalls erwünscht.

Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und ein Handtuch

Yoga-Matten und Faszienrollen sind vorhanden

Kosten pro Kurs: Fr. 25.00 / Zahlung vor Beginn des Kurses, egal ob nur zur Probe, oder längerfristig

Weitere Infos über «Was ist Fayo», unser komplettes Kurs- und Behandlungsangebot, sowie die Möglichkeit für Einzelstunden und Anmeldung finden sie auf der Homepage www.stefanie-seiler.ch

Ebenfalls finden sie Termine für **Yoga-, Pilates und Slingkurse mit Nadine Schefer** auf der Webseite.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Stefanie Seiler und Team