



food awareness yoga om



- Kursleiterin:** Monika Fladischer
- Ausbildungen:** Fayo Professional Coach, Schmerzspezialistin nach Liebscher & Bracht, Bewegungstrainerin, Aerobic Trainerin, Nordic Walking Instruktor, Wirbelsäulengymnastiktrainerin, Vitaltrainer Ernährung, Fußreflexzonenmassage, Antlitzanalyse- und Schüsslersalze
- Anmeldung unter:** Tel: 0664-4233136 oder Mail: molehner@gmail.com
- Wann:** **Start: 13. Jänner 2020/Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr/**
10 Einheiten a 90 Minuten
(13.1./20.1./3.2./10.2./17.2./24.2./2.3./9.3./16.3./23.3.)
- Wo:** Evosan – Zentrum für evolutionäre Gesundheit
8625 Turnau 157
- Kosten:** EUR 130,00/Bezahlung Bar am ersten Kurstag
- Teilnehmerzahl:** Mind. 8/max. 16 TeilnehmerInnen
- Mitzubringen sind:** Sportkleidung, Turnmatte, L&B Faszien-Rollmassage-Set (bei mir erhältlich)
- Für wen:** für jeden, der seinen Körper wertschätzt; Mann und Frau
- Kursinhalt:** Unsere fayo flows bestehen aus verschiedenen Kombinationen. Von **Dehnungsübungen** in bestimmten Winkeln und Hauptbereichen des Körpers, über **Ansteuerungsübungen** um Kopf und Körper zu verbinden bis hin zu **Kräftigungsübungen**, für ein schlankes und wohlgeformtes Körpergefühl. Kombiniert werden die Übungen mit einer darauf abgestimmten **Faszien-Rollmassage**. Damit **befreist** du deinen Körper nicht nur **von Giftstoffen**, sondern aktivierst auch deinen Stoffwechsel. Und fühlst dich somit einfach gut!