

## WORKSHOPS & FAYO Labs

Melde dich direkt am Desk an oder online via [studiofayo.com/workshops](http://studiofayo.com/workshops)  
[studiofayo.com/fayolab](http://studiofayo.com/fayolab)

### **RUNNERS YOGA WORKSHOP MIT SIMONE**

Samstag, 28. Juli 2018 von 10.00 bis 12.15 Uhr

Hast du Lust mit einer Jogging Einheit ins Wochenende zu starten und danach deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination mit einem massgeschneiderten Runners Flow zu stärken?

Gemeinsam mit Simone startest du in den ersten Teil des Workshops und joggst 45 Minuten auf einer abwechslungsreichen, wunderschönen und naturnahen Strecke. Danach geht's ins Studio zum 75-minütigen, massgeschneiderten Runners-Flow, wo du genau die Partien dehnt und stärkst, die beim Laufen im Vordergrund stehen.

Du schulst dein Körpergefühl, was deine Motorik unterstützt und deinen persönlichen Laufstil effizienter macht. Mit den passenden Atemübungen (Pranayama) trainierst du zudem deine Sauerstoffaufnahme damit dir beim Joggen die Puste nicht wegbleibt. Ein Workshop, der dich ganzheitlich fordert, fördert und wohlfühlen lässt.

Treffpunkt: Vor dem STUDIO FAYO. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt; Handtücher werden zur Verfügung gestellt. :-)

Preis: CHF 50.- | Dauer: ca. 120 Minuten

### **VITA PARCOURS YOGA MIT SIMONE**

Samstag, 25. August 2018 von 10.45 bis circa 12.30 Uhr

Sind auch dir die klassischen Vita Parcours Übungen etwas verleidet? Du hast Lust deine Yoga Practice für einmal in den Wald zu verlegen? Höchste Zeit den Vita Parcours als Yoga Spielplatz zu entdecken. Wir verbinden und kombinieren, entdecken die Asanas mit neuen Hilfsmitteln, Unterlagen und Ausgangsstellungen.

Lass dich überraschen und entdecke mit Simi die Vielseitigkeit des Waldes. Los geht's vor dem STUDIO FAYO Richtung Biregg Wald, dort startet unsere 75-minütige Runde mit, auf und neben dem Vita Parcours.

Preis: CHF 45.- | Dauer: 90 Minuten

### **FAYO LAB «Dive into your Sun Salutation» MIT FÁBIA**

Sonntag, 26. August 2018 um 14.00 bis 15.30 Uhr

Die wohl häufigste praktizierte Reihe von Asanas (Körperhaltungen) ist der Sonnengruss. Bei den meisten Yogastunden wärmst du deinen Körper mit dem Sonnengruss auf, denn er wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele.

Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Dieses Lab gibt dir die Möglichkeit, den Sonnengruss zu erlernen, ihn mit deiner Atmung zu verbinden und etliche spielerische Variationen davon zu entdecken. Fliesse mit Fabia vom traditionellen Sonnengruss bis zu deiner persönlichen Lieblingsvariante.

Preis: CHF 35.- | Dauer: 90 Minuten

### **FAYO LAB** «ENDLESS MOTION» MIT SIMONE

Sonntag, 9. September 2018 von 14.00 bis 15.15 Uhr

Wie entwickelt, formt und verändert sich unsere Bewegung während wir Yoga praktizieren? Wohin laufen die Bewegungen weiter, wo stoppt der Bewegungsradius und was ist das Geheimnis einer fließenden Yoga Sequenz?

Der Leitgedanke besteht darin, den ersten Bewegungen, welche auf der Matte entstehen, zu folgen und diese die ganzen 75 Minuten weiterzuführen. Weiterentwickelt in neue Qualitäten, mal ganz klein, schnell, intuitiv oder achtsam – lass dich auf deinen eigenen Rhythmus ein und entdecke die "endlose Bewegung" in dir.

Preis: CHF 35.- | Dauer: 75 Minuten

### **INTRO TO INVERSIONS** MIT SAMIRA

Samstag, 15. September 2018 von 11.30 bis 13:30 Uhr

Hast du Lust, die Welt mal kopfüber zu betrachten?

Dann freu dich auf Samira Schmidli, welche über 10 Jahre in London unterrichtete und dich in diesem verspielten Workshop in die Welt der Umkehrpositionen (wie etwa Kopf- oder Handstand) und der Arm Balances eintauchen lässt.

Samira führt dich sicher und mit viel Freude an die verschiedenen Positionen heran, wobei du immer die Wahl hast, in einer der aufbauenden Stellungen zu bleiben oder tatsächlich kopfüber zu gehen.

Nach einem aufwärmenden Flow spielst du Schritt für Schritt mit verschiedenen Umkehrpositionen, wobei das Ziel nicht die Endposition ist, sondern der Weg dahin, welcher mit viel Spass und Inspirierendem im Fokus steht. Der Workshop findet in Englisch statt.

Preis: CHF 50.- | Dauer: ca. 120 Minuten

### **FAYO Lab** «Strength & Mobility» MIT MARI

Sonntag, 16. September 2018 um 14.00 bis 15.30 Uhr

Du liebst Yoga und hast das Bedürfnis dich auszupowern und deinen Körper zu stärken? Du liebst ein intensives Workout, aber hast auch das Bedürfnis nach innerer Balance und Ausgeglichenheit? Dann ist dieses FAYO Lab genau dein

Ding. Entdecke mit Mari wie du beide Welten – Fitness und Yoga – in einer ganzheitlichen Practice verbinden kannst.

Im Grundgerüst einer Vinyasa Yoga Sequence erweiterst du deinen Horizont in die Bereiche von High Intensity Interval Training, Calisthenics/Plyometrics und Mobility, die dein cardiovasculares System, deine Muskel- und Sprungkraft und die Gesundheit deiner Gelenke fördern. Oder du erweiterst im Grundgerüst eines Functional Fitness Workouts deinen Horizont in die traditionellen Bereiche des Yogas, die über Pranayama (Atem), Asana (Bewegung) und Achtsamkeit für Flexibilität und innere Balance sorgen. Egal aus welcher Perspektive du zu diesem FAYO Lab kommst, freu dich darauf dich neu zu entdecken und auf spannende Impulse für Körper und Geist, die du in deine Yoga- oder Trainingsroutine einfließen lassen kannst.

Preis: CHF 35.– | Dauer: 90 Minuten

## **INTRO TO YOGA FOUNDATIONS MIT FÁBIA UND MARI**

Samstag, 13. Oktober 2018 von 11.30 bis 14.15 Uhr

Du bist neu in der Yogawelt und/oder möchtest die häufigsten Positionen mal genauer unter die Lupe nehmen? Erfahren, was Pranayama eigentlich ist und einen Einblick erhalten, was dir die Philosophie des Yoga zu bieten hat?

Gemeinsam mit Mari und Fabia setzt du dich mit diesen Themen auseinander und hast die Chance, jede Position so zu erleben, wie sie sich in deinem Körper anfühlen sollte. Ein Workshop, der ideal für Anfänger, Wiedereinsteiger aber auch einfach Lernfreudige ist.

Preis: CHF 55.– | Dauer: 2.5 Stunden

## **RUNNERS YOGA WORKSHOP MIT SIMONE**

Samstag, 20. Oktober 2018 von 10.00 bis 12.15 Uhr

Hast du Lust mit einer Jogging Einheit ins Wochenende zu starten und danach deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination mit einem massgeschneiderten Runners Flow zu stärken?

Gemeinsam mit Simone startest du in den ersten Teil des Workshops und joggst 45 Minuten auf einer abwechslungsreichen, wunderschönen und naturnahen Strecke. Danach geht's ins Studio zum 75-minütigen, massgeschneiderten Runners-Flow, wo du genau die Partien dehnt und stärkst, die beim Laufen im Vordergrund stehen.

Du schulst dein Körpergefühl, was deine Motorik unterstützt und deinen persönlichen Laufstil effizienter macht. Mit den passenden Atemübungen (Pranayama) trainierst du zudem deine Sauerstoffaufnahme damit dir beim

Joggen die Puste nicht wegbleibt. Ein Workshop, der dich ganzheitlich fordert, fördert und wohlfühlen lässt.

Treffpunkt: Vor dem STUDIO FAYO. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt; Handtücher werden zur Verfügung gestellt. :-)

Preis: CHF 50.- | Dauer: ca. 120 Minuten

## **INTRO TO YIN YOGA MIT DANIELA**

Samstag, 27. Oktober 2018 von 11:30 bis ca. 13:30 Uhr

Möchtest du mehr über das noch junge Yin Yoga, dessen Hintergründe und Ansätze erfahren? Was hat Yin Yoga eigentlich mit Faszien und Meridianen zu tun und weshalb genau soll diese Praxis ein so guter Ausgleich zu unserem Alltag sein?

Erfahre in diesem Workshop mit Daniela mehr über das Zusammenspiel von Yin und Yang und auch darüber, wie du mit Yin Yoga deine Praxis abrunden und deinen Alltag energetisch ausgleichen kannst. Gemeinsam schauen wir uns einzelne Yin-Positionen genauer an und besprechen die Wichtigkeit der individuellen Anatomie in der Yoga-Praxis. Zum Abschluss begleitet dich Daniela durch die tiefe Stille einer ausgleichenden Yin-Sequenz.

Preis: CHF 45.- | Dauer: ca. 120 Minuten

## **FASZIEN WORKSHOP MIT DR. MED. ROMAN GÄHWILER UND FÁBIA**

Freitag, 2. November 2018 von 11:30 bis 13:30 Uhr

Sie sind heutzutage in aller Munde und doch bestehen noch so viele Fragen zu ihnen: Die Faszien. Die menschlichen Faszien umhüllen ausnahmslos jeden Muskel, jeden Knochen, unsere Organe und selbst die Nerven. Aber was sind Faszien eigentlich und in welcher Verbindung stehen sie zu unserer Psyche, Stress und (Verspannungs-)Schmerz?

Zusammen mit dem Sportarzt Dr. med. Roman Gähwiler befasst du dich im ersten Teil dieses Workshops eingehend mit den Faszien und wie wichtig ihre Pflege aus medizinischer Sicht für deine Gesundheit ist. Im zweiten Teil wendest du die Theorie direkt auf der Matte an: In einem spezifischen und intelligent-konzipierten Yoga-Flow mit Fabia entdeckst du deine Faszien neu, löst und belebst diese. Freue dich auf zwei lehrreiche und inspirierende Stunden, nach welchen du deinen Körper neu spüren wirst.

Preis: CHF 55.- | Dauer: ca. 120 Minuten

## **ARM-BALANCE WORKSHOP «VISVAMITRASANA» MIT DEDDOU BURKHARD**

Samstag, 10. November 2018 von 11.30 bis 13.30 Uhr

Arm-Balances, genauso wie die allermeisten Asanas (Yogapositionen), haben ihren Ursprung basierend auf einer Geschichte aus der Yogamythologie. In diesem Workshop erfährst du mehr über den Weisen Visvamitra und erlernst auf spielerische Art und Weise die Arm-Balance "Visvamitrasana" – oder Variationen davon.

Lass dich im ersten Teil des Workshops von Deddou in die Welt der alten Yogamythologie entführen und nimm diese Weisheit mit in den zweiten, praktischen Teil. Zusammen fließt ihr durch einen intelligent strukturierten Flow, welcher deinen Körper auf die Arm-Balance vorbereitet, und erlerne Visvamitrasana (und verschiedene Variationen davon) Schritt für Schritt.

Ein spielerischer, belebender und inspirierender Workshop, der für alle geeignet ist - ganz egal, ob du bereits Erfahrung in Arm-Balances mitbringst oder neugierig auf's Ausprobieren bist.

Preis: CHF 50.– | Dauer: ca. 120 Minuten

## **PARTNER YOGA MIT FÁBIA UND ADRIAN**

Samstag, 17. November 2018 von 11.30 bis ca. 13.15 Uhr

Entdecke gemeinsam mit deinem Partner oder mit einem Menschen, den du magst, wie schön gemeinsames Praktizieren sein kann. Finde Balance, Stärke und Kraft alleine und im Zusammenspiel mit deinem Partner während Fábía und Adrian dich durch die Sequence leiten. Ein wunderbares und bereicherndes Erlebnis sowohl für Langzeityogis wie auch für Anfänger.

Preis: CHF 35.– pro Person | Dauer: 90 bis 120 Minuten

## **MOBILITY YOGA MIT MARI**

Samstag, 24. November 2018 von 11:30 bis ca. 13.00 Uhr

Entdecke mit Mari deine ganz natürlichen Bewegungen aus einer neuen Perspektive und wende verschiedenste Bewegungsmuster in der Praxis an. Mit sogenannten Animal Movements kannst du deinen Bewegungsradius mit der Zeit immer mehr erweitern und deine allgemeine Beweglichkeit stark verbessern.

Während 90 Minuten entdeckst du unter Mari's Anleitung die verschiedenen Facetten der menschlichen Beweglichkeit, probierst diese selbstverständlich auch in der Praxis aus und lernst, wie diese sich in deinem Körper anfühlen.

Freu dich auf spielerische und schweisstreibende Bewegungsabläufe – und dazu eine Menge Spass!

Preis: CHF 40.– | Dauer: 90 Minuten