

DAYO – Dance Yoga

DAYO ist ein Konzept, welches von Petra Havelkova gegründet und über die IFAA Akademie an zwei Tagen inklusive Abschlussprüfung ausgebildet wird.

Es vereint basic Elemente aus dem Yoga und einfache Schritte aus verschiedenen Tanzstilen.

Das Wichtigste dabei: Man muss weder Tänzer*in sein, noch Erfahrung im Yoga mitbringen.

Beim DAYO geht es vor allem um eins – um das Gefühl.

Etwas, was bei vielen anderen Fitnessformaten oft zu kurz kommt, steht damit hier im Fokus.

Für meine DAYO Stunden wähle ich meist deutschsprachige Pop-Songs aus, die immer eine kleine persönliche Geschichte verarbeiten.

Das lässt die Stunden oft sehr emotional und zu einem ganz besonderen Erlebnis werden.

Das Finale darf bei mir am Ende jeder masterclass gefilmt werden, weshalb hier keine weiteren Inhalte zusammen gefasst werden.

Es gibt beim DAYO keine Schrittvorgaben oder Pflichtelemente. Man ist als Trainer*in frei, sowohl in der Songauswahl als auch im Bezug auf die Inhalte der Stunde.

Das macht es für mich zu einem super individuellen und kreativen Konzept.

Bei Fragen zur Musik oder anderen Inhalten könnt ihr mich jederzeit kontaktieren:

Mail: rose.sarah@gmx.de Facebook & Instagram: [sarah_rose_fitness](#)