



Exklusiv in der Kleingruppe...Fayo®...Faszienyoga!

Fayo® optimiert die Beweglichkeit und Faszien-gesundheit durch die Kombination aus Dehnung, Ansteuerung und Kräftigung. Fayo® eignet sich als einfach zu erlernendes Übungssystem für alle Menschen, die sich in ihrem Alltag zu wenig oder einseitig bewegen! Fayo® besteht aus Übungsabfolgen und einer Rollmassage. Diese Kombination löst muskulär-fasziale Engpässe auf, die als Folge unserer bewegungsarmen und -einseitigen Lebensweise entstanden ist. Die verfilzten unflexiblen Muskeln und Faszien werden nachgiebig und beweglich trainiert. Blockaden werden beseitigt und eine positive Gesundheitsspirale entsteht! Ein tolles Ganzkörpertraining für jede Altersstufe!

Fayo®- hilft dabei, das Leben nachhaltig zu ändern und Bewegungsdefizite wirkungsvoll auszugleichen. Mit Antriebslosigkeit, Schmerzen, Verschleißerscheinungen und sogar Krankheiten müssen wir uns nicht abfinden. Man kann aktiv dagegen was unternehmen. Die ersten Erfolge zeigen sich sofort: die Ausstrahlung wird verbessert, die Beweglichkeit kehrt zurück, man fühlt sich entspannt und ausgeglichen.

Jeder trainiert nach seinem Trainings- und Gesundheitszustand. Das Ziel im fayo® ist eine bestmögliche Gesundheit bei Schmerzfreiheit und voller Beweglichkeit. Mit regelmäßigem fayo® Training (15 min täglich) bringt man den Körper Schritt für Schritt in seinen Bestzustand. Das Bewegungskonzept fayo® basiert auf 30 Jahren Forschung und Erfahrung der Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht.

Fayo®- die effektive Form des Faszientrainings

- Wir kombinieren im Training Elemente aus Earthflow, Skyflow und Faylorollmassage
- Leichte, effektive Gelenk- und Wirbelsäulen optimierte Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die Kraft des Bindegewebes.
- Zur Förderung der Beweglichkeit.
- Zum Ausgleich körperlicher Disbalance.
- Zur Kräftigung der Muskeln und Optimierung der Fettverbrennung.
- Zur Beschleunigung der Genesungszeit nach Verletzungen.
- Zur Entgiftung und Verminderung von Cellulite.
- ... und einfach weil es unheimlich Spaß macht!

Schmerzfrei bleiben als Prävention: Das Bewegungs-Training von Fasziyen Yoga (FAYO®) ist für jeden geeignet - ganz egal ob jung oder alt, trainiert oder völlig untrainiert, Amateur oder Profi. Jede Position und Bewegung von FAYO® orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates. Der Körper wird entspannt, Stress abgebaut, körperliche und geistige Kräfte werden freigesetzt. So kann den meisten der heute häufigsten Schmerzen vorgebeugt werden.

FAYO® besteht aus Bewegungsabfolgen mit **intensiver Dehnung, Ansteuerung und Kräftigung** sowie der **Fasziyen-Rollmassage**. Bewegungseinseitigkeiten werden optimal ausgeglichen. Diese Kombination löst muskulär-fasziale und energetische Engpässe auf, die als Folge unserer bewegungsarmen und -einseitigen Lebensweise entstanden sind. Die verfilzten, unflexiblen Muskeln und Fasziyen werden wieder nachgiebig und beweglich.

Mit fayo® kann der Weg, den die meisten für normal und nicht veränderbar halten - je älter desto mehr Schmerzen, Verschleiß, Bewegungseinschränkungen und Krankheiten - unterbrechen und sogar umkehren.

