



Workshop - Kurse - Infos

Bifit - fayo® Schnupper-/Infotermin

fayo® - Faszienyoga - Was ist das?

**Vorstellung des fayo® Trainings (Information, Ablauf eines
"All in one Trainings mit fayo® und smoveyTRAINING")
Montag, 22.10., 17.30 Uhr**

Alte Gme Tschagguns, Gruppenraum; Dauer ca. 30-45 Min., Teilnahme kostenlos!

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! Jeder trainiert nach seinem Trainings- und Gesundheitszustand. Das Ziel im fayo® ist eine bestmögliche Gesundheit bei Schmerzfreiheit und voller Beweglichkeit. 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!

WORKSHOP: „smovey - fayo® KUNTERBUNT“

Der abwechslungsreiche Workshop mit den unterschiedlichsten Übungen / Anwendungen von und mit smoveys sowie Übungen aus dem Faszienyoga - fayo®! Wir beginnen mit einer Eingangsentspannung, setzen mit der Faszienrolle und den verschiedenen Faszienbällen zum Aufwärmen fort, machen weiter mit einer kurzen smoveyPOWER Einheit, anschließend Übungen zu smoveyFASZIEN, smoveySTRETCHING, smoveyRELAX, lernen kurz den fayo®EARTHFLOW kennen und schließen die Einheit mit einer angenehmen Entspannung ab!

Den Körper mit sanften, schwungvollen und auch kraftvollen Bewegungen lockern, kräftigen, bewegen, dehnen, spüren und entspannen!

Freue Dich auf einen kunterbunten smovey - fayo® Vormittag in gemütlicher Atmosphäre und selbstverständlich in der Kleingruppe!

Inklusive selbstgemachtem Smoothie, warmen Tee & erfrischendem Wasser

Termin: nach Vereinbarung, Dauer: 3 Stunden; € 50,00

Alle Teilnehmer am „smovey - fayo® KUNTERBUNT“ Workshop - erhalten einen Gutschein für eine Körpertiefenentspannung „Rücken“ zum einmaligen Sonderpreis von € 30,00 (anstatt € 45,00)

KURSE 2019

Wassergymnastik - smoveyAQUA, Hotel Zimba Schruns (Winterblock)

- **Montag, 19.20 - 20.00 Uhr:** 07.01. - 25.03., 8x40 Min., € 97,00 - **ausgebucht**
- **Dienstag, 08.30 - 09.10 Uhr:** 08.01. - 26.03., 8x40 Min., € 97,00
- **Dienstag, 09.20 - 10.00 Uhr:** 08.03. - 26.03., 8x40 Min., € 97,00
- **Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr:** 10.01. - 21.03., 10x40 Min., € 122,00

+ Leihgebühr smoveys: € 8,00 (wer keine eigenen hat)

Qi Gong & Entspannung, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

NEU: mit Klangei für noch mehr Entspannung!

Die Wohlfühlstunde schlechthin...*sanfte Bewegungen/Übungen für den ganzen Körper* aus dem Qi Gong und Entspannungsbereich (Dehnung, Kräftigung, Mobilisation...), Meridiandehnungen und Atemübungen runden die Stunde gemeinsam mit einer Meditation oder Muskelentspannung bzw. Phantasiereise ab!

- **Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr:** 09.01. - 05.06., 15x60 Min., € 158,00 - **ausgebucht**
- **NEU: Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr:** 09.01. - 05.06., 15x60 Min., € 158,00

Fitness Mix „soft“, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Der **bunte Mix** mit smoveyTRAINING, Balance- und Koordinationstraining, Beckenbodenübungen, Dehnungs- und Entspannungsübungen! Schonendes Aufwärmen der Gelenke, sanftes Herz-Kreislauf Training, Ausdauer- und Kräftigungs- sowie Atemübungen...und natürlich ein Blick in die Übungsvielfalt der Faszien...

- **Montag, 09.00 - 10.00 Uhr:** 07.01. - 03.06., 15x60 Min., € 158,00 - **ausgebucht**

Fitness Mix, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Der **bunte Mix** mit viel smoveyTRAINING, Balance-, Koordinations- und Stabilisationstraining, Übungen mit instabilen Unterlagen, Übungsstationen (Zirkel), Faszienrollen und Beckenbodenübungen! Warm Up, Herz-Kreislauf Training, Ausdauer- und Kräftigungs- sowie Entspannungs- und Dehnungsübungen.

- **Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr:** 08.01. - 04.06., 16x60 Min., € 168,00

Offen für Neues? Dann ist das hier genau das richtige Training! Lange erforscht, erprobt und zu sensationellen Ergebnissen gekommen!!

„All in one“ mit fayo® & smoveyTRAINING, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Schmerzfrei bleiben als Prävention: Das Bewegungs-Training von Faszien 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 Faszien-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 Faszien 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.

Dauer: ca. 60 Min. fayo® Training und 15 Min. sanftes smovey Training

- **Montag, 17.15 - 18.30 Uhr:** 14.01. - 03.06., 12x75 Min., € 158,00
- **Dienstag, 17.30 - 18.45 Uhr:** 08.01. - 04.06., 16x75 Min., € 210,00
- **Mittwoch, 08.45 - 10.00 Uhr:** 09.01. - 29.05., 16x75 Min., € 210,00

Für alle Teilnehmer eines „All in one“ fayo® & smoveyTRAINING Kurses gibt es kompaktes Übungsprogramm (© by Bifit für zuhause kostenlos dazu...)

Gutscheine

Individuelle Gutscheine sind jederzeit bei Bifit erhältlich...das „bsundrige Wohlfühlgeschenk“ für die ganze Familie...Gutscheine sind erhältlich für Kleingruppenkurse, Personal Coaching, Körpertiefenentspannungen, für smoveys oder gerne auch Wertgutscheine! Das ideale Geschenk für diverse Anlässe!

Produkte von Pino & Sonnentor

Interessiert an **Sonnentor** Produkten (Gewürze, Tee's...) oder an hochwertigen **Pino** Produkten (Duschschaum, Hand- und Fußcremen, Faszienbällen, Faszienrollen...)? Sämtliche Produkte sind vor oder nach den Kurseinheiten bzw. nach Vereinbarung in der Alta Gme Tschagguns (Gruppenraum) erhältlich. Ideal auch als Mitbringsel oder „Gschenkli“!
Ab November auch viele Produkte für die besinnliche Vorweihnachtszeit bzw. für nette Weihnachtsgeschenke!

Körpertiefenentspannung

Hektik, Stress, Alltag, emotionale Belastungen sind nur einige Auslöser, die Stimmungsschwankungen, körperliche Beschwerden und Leistungsabfall auslösen können. Mit dieser einzigartigen Technik der Tiefenentspannung findest du wieder die notwendige Balance für Körper, Geist und Seele. **JETZT NEU: mit Klangei!**

Bernadette Ihle Vital-, Mental- und Entspannungstrainerin
Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo® | smovey TRAINER | Körpertiefenentspannungskoach



Körpertiefenentspannung

- **Symphonie der Schwingung**
Die Symphonie der Schwingung ist eine Tiefenentspannungsanwendung mit ätherischen Ölen & smovey-Vibrationsringen & speziell entwickelter Musik zur Harmonisierung der Gehirnhälften.
- **Aromaschwingung**
Als Aromaschwingung wird die Symphonie der Schwingung auf der Vorderseite des Körpers bezeichnet.
- **Symphonie der Sinne mit Tigerclams**
Exotische Körperanwendung mit warmen Tigerclam Muscheln, ätherischen Ölen, Neuromusik und smovey – die Superlative der Symphonie!

	Symphonie der Sinne „Tigerclam“ – Ganzkörper	ca. 60 Min.	€ 65,00
	Symphonie der Sinne „Tigerclam“ – Ganzkörper	ca. 75 Min.	€ 80,00
	Symphonie der Sinne „Tigerclam“ – Rücken	ca. 40 Min.	€ 45,00
	Symphonie der Sinne „Tigerclam“ – Beine & Arme	ca. 40 Min.	€ 45,00
	Symphonie der Schwingung (Rücken)	ca. 50 Min.	€ 50,00
	Aromaschwingung (Körpervorderseite)	ca. 50 Min.	€ 50,00

Terminvereinbarung unter: 0676-842834500, info@bi-fit.at, www.bi-fit.at

Abschalten, genießen, loslassen und wohlfühlen... das bsundrige Wohlfühlerlebnis!



Für Fragen oder Infos stehe ich gerne persönlich, telefonisch oder per Mail zur Verfügung!

Anmeldungen sind jederzeit per E-Mail, Whats App oder telefonisch möglich! Für Fragen oder Infos stehe ich gerne zur Verfügung!

Bernadette Ihle

© by Bifit Bernadette Ihle