

**fayo**<sup>®</sup>  
DAS FASZIEN YOGA

**fayo<sup>®</sup> - das Faszien - Yoga nach Liebscher & Bracht  
für Jedermann / -frau**

**Kursbeginn: Freitag, den 08.02.2019**

Mit fayo<sup>®</sup> wurde eine neue revolutionäre Yoga Technik entwickelt. Die gelenk -und wirbelsäulenoptimierenden Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesund erhaltende Kraft des Bindegewebes.

Spezielle Übungen, deren heilende Wirkung in jahrelanger Forschungsarbeit von den Therapeuten Liebscher & Bracht entwickelt wurde, werden einfach und anschaulich vermittelt.

fayo<sup>®</sup> besteht aus der Rollmassage, den Earth Flow- Übungen am Boden und den Sky Flow- Übungen im Stehen.

**Wann:                   Freitags 08.02.- 12.04.2019 (10 x 60 Min.)**

**Uhrzeit:               19:00 – 20:00 Uhr**

**Wo:                     Turnhalle Sedanstraße, Sedanstraße 4-14**

**Leitung:               Diana Frings**

**Kosten:               Nicht-Mitglieder   50,00 Euro**

**SSG-Mitglieder    25,00 Euro**

**Mindestteilnehmerzahl: 8**

**Interessierte können sich persönlich/ telefonisch/ schriftlich in der Geschäftsstelle oder über E-Mail [www.ssg-wuppertal.de](http://www.ssg-wuppertal.de) anmelden.**

*Wir bewegen  
Generationen*