

# fayo®

DAS FASZIEN YOGA

## Fayo - das Faszien- Yoga nach Liebscher & Bracht

Der Körper braucht Bewegung, aber nicht irgendwelche. Sondern diejenige, für die er geschaffen ist. Mit Fayo wurde im Hinblick auf genau diese Bedürfnisse 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 besteht aus der Rollmassage, den Earth Flow- Übungen am Boden und den Sky Flow- Übungen im Stehen.

Mit "faszialem Aufwärmen" das Training vorbereiten- die FaYo Rollmassage.

Das Rollen von Faszien ist ein Trend geworden und auf einem guten Weg, ein Mega - Trend zu werden. Auch wir sind davon begeistert, da wir die Vorteile sehen für alle, die daran interessiert sind.



Wir bewegen Genera...

GYMWELT



**Ihre Kursleiterin:**



**Diana Frings**

**Ich möchte Euch als Entspannungstrainerin darin unterstützen, einen Ausgleich zum Alltagsstress zu finden und mehr Ruhe und Gelassenheit in Euer Leben zu bringen.**