

Samstags-Workshop Fayo – das effektive FasziensTraining

fayo[®]
DAS FASZIEN YOGA

Doris Paschke (zertifizierte Fayo-Trainerin, Gesundheitspraktikerin DGAM)

Was ist denn eigentlich FAYO?

Im gesamten Körper gibt es unzählige Faszienfäden, die quasi alles miteinander verbinden. Rund 20 Prozent des menschlichen Körpers besteht aus Faszien! Man kann es sich am besten wie ein dreidimensionales Spinnennetz vorstellen. Immer wenn man sich bewegt, sind Faszien beteiligt. Nur wenn sich die Faszien „wohlfühlen“ kann sich der Körper schmerzfrei und ohne Einschränkungen bewegen.



FaYo besteht aus speziellen gelenk- und wirbelsäulenoptimierten Übungen, welche den Stoffwechsel aktivieren und für ein gesundes Bindegewebe sorgen. FaYo sorgt dafür, dass die Faszienfäden nicht verfilzen bzw. bereits verfilzte Faszienfäden wieder gelockert werden. Bewegungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen werden zusätzlich mit der Faszien-Rollmassage kombiniert. Die Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht haben FaYo basierend auf ihr medizinisches Fachwissen im Bereich der menschlichen Bewegungs-Anatomie entwickelt. Fasziensyoga gleicht Einseitigkeiten aus, die u.a. durch verschiedene Sportarten, viel sitzende Tätigkeiten oder schwere körperliche Arbeit entstehen können.



Weitere Infos unter www.lebenszeit-springe.de

Wir treffen uns um 10 Uhr und starten entspannt ins FasziensTraining. Mit kleinen Pausen und wechselnder Intensität der Übungen gestalten wir einen abwechslungsreichen Workshop. Die Übungen werden immer in individueller Intensität ausgeführt, so dass der Workshop für Anfänger, sowie auch Fortgeschrittene geeignet ist.

Für alle, die nicht an einem regelmäßigen Trainingstermin teilnehmen können, bietet dieser Workshop als Intensivtraining die Möglichkeit dennoch die Fasziengesundheit und die Beweglichkeit zu verbessern.

Termine: Samstags, 10:00 – 13:00
29.9.2018, 20.10.2018, 10.11.2018, 1.12.2018

Kosten: 45 Euro

**Entwickle Dich weiter.
Genieße Dein Leben.
Entdecke FAYO.**

Anmeldungen und Fragen bitte an info@doris-paschke.de
oder unter 0170 – 84 52 851