

WAS IST FAYO?

fayo ist die Abkürzung für Faszien-Yoga, ein speziell entwickeltes Übungssystem. Mit regelmäßigem fayo-Training bringen Sie Ihren Körper systematisch und Schritt für Schritt in seinen bestmöglichen Zustand.

Dabei spielt das Alter wirklich keine Rolle – in unseren fayo-Gruppen trainieren wir mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern jeden Alters. Unser Ziel ist die Normalität von Schmerzfreiheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Das Bewegungskonzept für Faszien-Yoga basiert auf 30 Jahren Forschung sowie Erfahrung der Schmerzspezialisten Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht. Beide entwickelten eine Schmerztherapie, die ohne Medikamente und ohne Operationen funktioniert – nur durch die Beeinflussung der Muskeln und Faszien. Dies ist die Basis eines Systemes von Bewegungsabfolgen mit intensiven, gezielten Dehnungen zur Regeneration und Kräftigung der Faszien.

Heute bewegen wir uns oftmals zu wenig und zu einseitig – durch regelmäßiges fayo wird dies optimal ausgeglichen.

FAYO®
DAS FASZIEN
YOGA



fayo®
DAS FASZIEN YOGA

www.fayo-BS.de

NUR 15 MINUNTEN TÄGLICH FÜR IHRE GESUNDHEIT

Durch ein systematisches fayo-Training optimieren Sie das eigene Faszien-System im gesamten Körper. Die vormals unflexiblen Muskeln und Faszien werden so trainiert, dass sie wieder beweglich und belastbar werden.

Die stetig zunehmende Beweglichkeit steigert die Stoffwechselprozesse – das unterstützt aktiv die Zellversorgung, wie auch die Entsorgung von Abfallstoffen aus dem Bindegewebe. Die wichtigen Bänder und Sehnen rund um die Gelenke werden wieder belastbarer, Blockaden der Energieflüsse lassen sich beseitigen und letztlich stellt sich eine bessere Grundgesundheit ein.

” FAYO EIGNET SICH ALS EINFACH ZU ERLERNENDES ÜBUNGSSYSTEM FÜR ALLE MENSCHEN, DIE SICH IN IHREM ALLTAG ZU WENIG ODER ZU EINSEITIG BEWEGEN.

Robert Schleip, führender Faszienforscher



www.fayo-BS.de
fayo@IST-BS.de
0531 / 52 88 9

DEINE FAYO TRAINER

Iris Harling
Lars Imroth

fayo-BS im
IST – Institut für SchmerzTherapie
Saarstraße 75, 38116 Braunschweig

FAYO KURSE

Kursraum: Sackring 41, 38118 Braunschweig

Dienstag 17 – 18 Uhr | 18 – 19 Uhr

Donnerstag 18 – 19 Uhr | 19 – 20 Uhr

2019 © by fayo-BS im IST – Institut für SchmerzTherapie
FaszienYoga Braunschweig (Iris Harling, L & B Schmerztherapeutin) ist
Lizenzpartner von fayo.de, fayo® ist eine Marke der Liebscher & Bracht
GmbH; Abbildungen werden mit Genehmigung von L & B verwendet

DIE FAYO ROLLMASSAGE

Sie ist der Turbo für die Gesundheitssteigerung durch speziell entwickelte Rollen und eine besondere Technik. Eine große, optimal weiche Rolle mit Wirbelsäulenentlastung und eine Kugelrolle für völlig neue Anwendungen.

Das fayo-Set gibt es bei uns im
IST – Institut für SchmerzTherapie

