

fayo® DAS FASZIEN YOGA

WORKSHOP und Kurse ab September 2017

Anmeldungen und Termine zu erfragen unter:

Tel. 03371.40 34 880 | www.info@luckenwalder-salzgrotte.de



fayo® DAS FASZIEN YOGA

Der Besuch eines Fitnessstudios oder ein Ausdauertraining reichen meist nicht aus, da sie auf andere Gewebearten ausgerichtet sind.

fayo® ...setzt neue Maßstäbe im Bereich der auf Faszien- und Gesundheitsoptimierung sowie Schmerzfreiheit ausgerichteten Bewegungsmethoden.

Dr. Robert Schleip

fayo® besteht aus zwei Übungsfolgen, dem EarthFlow am Boden und dem SkyFlow im Stand, sowie der darauf abgestimmten **fayo®**-Rollmassage.

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 trainiert. Die täglich zunehmende Beweglichkeit steigert die Stoffwechselprozesse – Zellversorgung und Abfallentsorgung. Die Blockaden der Energieflüsse werden beseitigt. Eine positive Gesundheitsspirale entsteht.

DER **WORKSHOP** ZUM KENNENLERNEN
am 2.9. oder 9.9.17 von 10:00 – 12:00 UHR
sowie anschließende Kurse im September

DEIN FAYO TRAINER

Ines Matysik | Luckenwalder Salzgrotte am Marktturm | Breite Str. 47 (Lämmergasse)
14943 Luckenwalde | T (03371) 40 34 880 | M (0170) 8 441 891
info@luckenwalder-salzgrotte.de | www.luckenwalder-salzgrotte.de