

Kursbeginn (ONLINE via Zoom) ab 10. Juni 2021:

fayo®

das Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht

Der Schlüssel zu mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensfreude!

Das Ziel im Faszien-Yoga fayo® ist eine bestmögliche Gesundheit bei Schmerzfreiheit und Beweglichkeit für jede Altersgruppe.

Hierfür haben die Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht spezielle gelenk-und wirbelsäulenoptimierte Bewegungsabfolgen und eine Faszien-Rollmassage für ein gesundes Bindegewebe entwickelt. Die fayo®-flows mit intensiver Dehnung, Ansteuerung und Kräftigung werden mit Rotations-und Atmungseinheiten auf der Matte und im Stand sowie der Faszien-Rollmassage kombiniert.

fayo® eignet sich für alle, die sich im Alltag zu wenig oder zu einseitig bewegen, egal ob als „Schreibtischtäter“, Vielfahrer, körperlich Arbeitende, oder auch als Sportler, die nur eine Sportart trainieren.

Die dadurch entstehenden, oft schmerzhaften Unnachgiebigkeiten von Muskeln und Faszien sowie Engpässe in Gelenken können durch fayo® aufgelöst werden.

Schmerzen und Verletzungsanfälligkeit werden minimiert.

Das Wohlfühl und die Körperwahrnehmung werden gesteigert und Stress wird abgebaut.

Die Einzelheiten:

- der Online-Kurs beinhaltet 8 Einheiten á 1 Stunde
- und findet im Zeitraum vom 10. Juni 2021 - 29. Juli 2021 statt
- immer donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr
- die Kursbeiträge beinhalten einen „Online-Bonus“: 8x teilnehmen/6x zahlen
- somit zahlen Mitglieder der SGA einen Kursbeitrag von € 21
- und Nichtmitglieder zahlen den Kursbeitrag von € 42
- eine verbindliche Anmeldung ist direkt an die Kursleiterin Mirjam Matthäus-Kranz per Mail zu richten: mirjam-mk@freenet.de
- das Anmeldeformular sowie weitere Informationen findet man unter:

www.turnen.sganspach.de



**SG1862
ANSPACH**

- Das ist mein Verein -
- Das ist mein Verein -

COME IN AND FEEL IT!

www.sganspach.de

www.turnen.sganspach.de

fb.com/SG1862Anspach

Instagram: [sg_1862_anspach](https://www.instagram.com/sg_1862_anspach)

