

# MEDICAL FITNESS 2018

NEU! mit **fayo**<sup>®</sup>  
DAS FASZIEN YOGA

**Das revolutionäre Bewegungssystem nach Liebscher & Bracht**



**Das Fasziens Yoga hat sich aus dem Bewegungs-Training LNB MOTION nach Liebscher & Bracht heraus entwickelt** und ist für jeden geeignet – ganz gleich ob jung oder alt, trainiert oder völlig untrainiert, Amateur oder Profi.

Wer sich um seine Fasziengesundheit kümmern möchte, braucht ein adäquat darauf abgestimmtes und mit mehrgelenkigen Dehnimpulsen ausgestattetes Stimulations-Training.

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

fayo<sup>®</sup> stellt einen hochmodernen und durchdachten Ansatz dar, um das körperweite Fasziens-Netzwerk des Menschen – von der Plantarfascie an der Fußsohle bis zur Fascia nuchae des oberen Nackens – geschmeidig und gesund zu halten, sowie eine schmerzhafte Verfilzung, Verklebung und verletzungsfördernde Sprödigkeit dieses komplexen Zugspannungs-Netzwerks im Alltag zu verhindern.

**fayo<sup>®</sup> setzt neue Maßstäbe im Bereich der auf Fasziens- und Gesundheitsoptimierung** sowie Schmerzfreiheit ausgerichteten Bewegungsmethoden.

**Kurs Wr. Neustadt: Dienstag 18:30-20:00**

**Wo:** WN Block 10x **30.01**, # , 13.02, 20.02, 27.02, 06.03, 13.03, # , # , 03.04, 10.04, 17.04, 24.04  
**Privatschule Haus der Sonne, Pernerstorferstr.44, Objekt 3, 1. Stock, 2700 Wiener Neustadt**  
(ehem. Bechtolsheim-Kaserne) **# Fortbildungen & Semester & Osterferien kein Kurs!**

---

**Kursanmeldung:** E-Mail: [office@werner-lechner.com](mailto:office@werner-lechner.com) | Tel.: 0664 88 532 933 **Mindestteilnehmerzahl erforderlich!**

**Kosten:** **10er Block 180€, Paare a 160€ | KOSTENLOSES PROBETRAINING !**

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung (Trainingsanzug, Leggings) Trinkflasche, Rutschfeste Sportschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte!

**Naturheilpraxis Werner Lechner | Wollerngasse 15, 2551 Enzesfeld-Lindabrunn | [www.werner-lechner.com](http://www.werner-lechner.com)**