

# MEDICAL FITNESS 2018

**fayo®**  
NEU! mit DAS FASZIEN YOGA

## Das revolutionäre Bewegungssystem nach Liebscher & Bracht



**Das Faszien 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 Faszien-gesundheit 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® stellt einen hochmodernen und durchdachten Ansatz dar, um das körperweite Faszien-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® setzt neue Maßstäbe im Bereich der auf Faszien- 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)**