

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

WN Block 5x 06.11, 13.11, 20.11, 27.11, 04.12

Wo: Privatschule Haus der Sonne, Pernerstorferstr.44, Objekt 3, 1. Stock, 2700 Wiener Neustadt (ehem. Bechtolsheim-Kaserne)

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

Kosten: **5er Block 100€ | KOSTENLOSES PROBETRAINING !**

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

Naturheilpraxis Werner Lechner | Wollerngasse 15, 2551 Enzesfeld-Lindabrunn | www.werner-lechner.com