



Was ist Fayo nach Liebscher und Bracht?



Fayo-Kurse nach Liebscher und Bracht mit Zdenka Höveler

Menschen bei der Verbesserung ihrer Lebensqualität zu unterstützen ist eine Aufgabe, die ich im professionellen Umfeld der **Praxis für Physiotherapie Jürgen Meier** als Fayo-Trainerin mit Leidenschaft erfülle.

Das Faszien-Yoga trainiert das komplexe Bindegewebe-Netzwerk unseres Körpers. Negative Einflüsse auf das Faszien-Netzwerk von der Sohle bis zum Nacken werden oft als Schmerzen erlebt. Das Fayo unterstützt eine bewusste Gesundheitsoptimierung und bietet eine effektive Schmerztherapie. Die Yoga-Einheiten erlebt man als Erholung. Diese aktive Prophylaxe und Schmerztherapie unterstützt auch mich als gesundheitsbewussten Menschen gegen die Belastungen der Arbeits- und Alltagswelt. Die Erfahrung des positiven Einflusses der Energieströme durch die Vereinigung von Körper und Seele gebe ich von Herzen weiter.

Die wöchentlich stattfindenden Kurse in der Praxis für Physiotherapie sind auf fünf Teilnehmer begrenzt. Lernen Sie die wirksame Unterstützung des Faszien-Yoga nach Fayo gegen Ihre alltäglichen Belastungen kennen.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Aus den konventionellen Asanas (Übungen) des indischen Yoga sind nach jahrelangen Forschungen von den LNB-Spezialisten Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht weiterentwickelte überzeugende Engpassübungen des Fayo entstanden. Sie haben traditionelles Yoga konsequent mit den Erkenntnissen der Faszien-Forschung verbunden. Das profunde Fachwissen der Entwickler im Bereich der menschlichen Bewegungs-Anatomie sowie der modernen Schmerztherapie diente als Grundlage für die Dehnübungen.

Womit wird bei Fayo gearbeitet?

Earth Flow: Die wichtigsten Engpassdehnungen werden aneinandergereiht. Somit werden Bewegungsmöglichkeiten erweitert und neue Reize gesetzt.

Sky Flow: Hier werden dreidimensionale Übungen zu einer vollständigen Bewegung als Ziel gesetzt.

Fayo Rollmassage: Anregung des Stoffwechsels, Beseitigung von Verfilzungen und Bereitstellung des Körpers für die Flows.

Optimierte Ernährung: Als ein ständiges Hilfsmittel erleichtert sie dem Körper schneller ans Ziel zu kommen.

Fayo ist ein auf die Gesundheit des Faszien-Netzwerks abgestimmtes und mit mehrgelenkigen Dehnimpulsen ausgestattetes Stimulationstraining. Um die Faszien geschmeidig und somit belastbar zu halten, reicht ein Ausdauer- oder Krafttraining meist nicht aus, da diese andere Gewebearten anregen. Fayo verbindet Yoga mit den modernsten Kenntnissen des Bindegewebesystems, um das körperweite Bindegewebe-Netzwerk des Menschen von der Fußsohle bis zum oberen Nacken geschmeidig und vital zu halten sowie schmerzhafte Sprödigkeit und Verklebungen im Alltag zu verhindern. Die von Fayo gesetzten Maßstäbe im Bereich der Faszien- und Gesundheitsoptimierung sowie Schmerzfreiheit sorgen in den Bewegungsmethoden für Durchbruch. Ein Weg oft ohne Operationen und Medikationen mit dem Ziel einer fehlenden Krankheit.

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE JÜRGEN MEIER

Birkenweg 44 b, 51503 Rösrath
Telefon 02205 83150

Bei uns sind Sie in guten Händen

- Atemtherapie (auch bei Mukoviszidose)
- Bobath-Konzept
- Dreidimensionale Skoliose-therapie n. K. Schroth
- Kiefergelenkstörungen
- CMD
- Kinesio-Meditaping
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- LNB-Schmerztherapie
- Manuelle Therapie
- Massage
- PNF
- Radiale Trigger-Stoßwellentherapie
- Triggerpunkttherapie
- fayo®-DAS FASZIEN YOGA

JÜRGEN MEIER 

www.meier-roesrath.de

