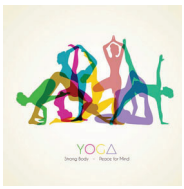

FASZIEN-YOGA

- ein ganzheitliches Bewegungsprogramm -
für Muskeln und Faszien (16 + 17)

Die meisten Menschen nutzen ihr Bewegungspotential heutzutage nur noch zu ca. 15 %.
Dies führt oftmals zu Bewegungseinschränkungen bis hin zu heftigsten Schmerzzuständen und Arthrose.
Die ca. 30jährige Faszien-Forschung hat herausgefunden, dass die Ursachen hierfür unter Anderem einseitige und/oder zu wenig Bewegung sowie Stress sein können.

Die deutschen Schmerzspezialisten Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht entwickelten ihre sogenannten „Engpassdehnungen".
Diese revolutionären Bewegungsabläufe, werden präventiv in den Flows von „FaYo" umgesetzt, um die Bewegungswinkel des Körpers zu vergrößern. Die neuen gelenkoptimierten Übungen helfen bei der Ausweitung der Bewegungsstruktur. Sie aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken zudem gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes.

In Kombination mit der FaYo-Rollmassage wird die Elastizität der Faszien gefördert.
Sie sind ein dreidimensionales Netzwerk das Muskelfasern, Muskelgruppen, Organe und Gelenke umhüllt, miteinander verbindet und versorgt.

In diesem Kurs werden Dehn- und Ansteuerungsübungen für die wichtigsten muskulär-faszialen Engpässe vorgestellt und trainiert. Um einen maximalen Dehnungseffekt zu erzielen, werden die Faszien-Rollmassage und anschließenden Übungen bewusst langsam ausgeführt. So können schmerzhafte Verklebungen und verletzungsfördernde Sprödigkeit wieder aufgelöst, bzw. verhindert werden. Ziel ist es, dass Sie Ihr Bewegungspotential somit vergrößern können.

Beginn: Mittwoch, **26. August 2026**, 18:30 Uhr
in der Sporthalle der Paul-Moor-Schule, LD / Münchnerstraße 11

Kursleiterin: ***Ute Pitzen***
FaYo Trainerin seit 2017
DOSB-Trainer B „Sport in der Prävention"
Profil: Gesundheitstraining Haltungs- u. Bewegungssystem
B.Sc. Komplementärtherapie
Selbständig in eigener Praxis für Ganzheitliche Methoden und TouchLife Massage

Mitzubringen sind:

Gymnastikmatte, Faszienrolle und -ball oder -kugel.

Optimal ist die FaYo Maxi-Faszienrolle, eine speziell hierfür entwickelte weichere Rolle mit Wirbelsäulenentlastung in Ganzkörperbreite.

Alle FaYo-Materialien können
- im Handel
oder direkt über die
- Liebscher & Bracht Internetseite erworben werden.