



# EIN TRAININGSPROGRAMM FÜR'S LEBEN:

## Das neue ganzheitliche Bewegungsprogramm, Muskel- und Faszientraining

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 revolutionäre Yogatechnik FaYo wurde im Hinblick auf genau diese Bedürfnisse des Körpers entwickelt. Die neuen, gelenkoptimierten Übungen helfen bei der Ausweitung der Bewegungsstruktur, aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken zudem gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes.

Fayo ist eine auf Grundlage von 30 Jahren Forschungsarbeit von den deutschen Therapeuten Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht entwickelte Bewegungslehre.

Sie gliedert sich in diverse Flows (EarthFlow, SkyFlow) und der Fayo-Rollmassage.

Hier wird die Elastizität der Faszien trainiert, welche ein den ganzen Körper umhüllendes und verbindendes Netzwerk von Bindegewebe bilden und die Funktion von Organen, Muskeln und Gelenken positiv beeinflussen.

Der Entstehung von muskulären Verspannung und Schmerzzuständen wird so nachhaltig vorgebeugt, bzw. Schmerzzustände können vollständig aufgelöst werden – ein Mensch frei von Schmerzsymptomen!

Die speziell entwickelten Dehn- und Ansteuerungsübungen halten unseren Körper geschmeidig und gesund und schmerzhafte Verfilzung, Verklebung und verletzungs-fördernde Sprödigkeit wird aufgelöst, bzw. verhindert.

**Nur beim Judokan Landau im Angebot**  
**FaYo in Kombination mit individueller Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht**

Ergänzend werden in diesem Kurs die für jeden Kursteilnehmer/In benötigten sogenannten **Engpassdehnungen aus der Schmerztherapie von Liebscher & Bracht** vorgestellt und geübt, denn bei über 90 % der heute am häufigsten auftretenden Schmerzen handelt es sich um Alarmschmerzen, funktionelle Schmerzen, die unabhängig von strukturellen Schädigungen entstehen und deswegen auch trotz schon eingetretener Schädigung dauerhaft beseitigt werden können.

### **FaYo und die Engpassdehnungen:**

- aktivieren Faszien, Bindegewebe und die Organe und allgemeine Beweglichkeit
- optimiert die muskulär-faszialen Ansteuerungsprogramme
- schützt und schont Gelenke und Wirbelsäule und trägt als aktive Gesundheitsvorsorge zur dauerhaften Schmerzfreiheit bei
- stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- baut Stress ab, schafft neue Energie und beugt Verletzungen vor
- verbessert Koordination, Gleichgewichtssinn, Regenerationsfähigkeit und Zellversorgung
- reduziert den Fettanteil, strafft den Körper, Anti-Cellulite-Training
- gleicht sportartspezifische Überlastungen und Schädigungen aus

FaYo gleicht in nur 15 Minuten täglich die Bewegungsdefizite unseres heutigen Alltags aus. Mit FaYo können sie den Weg, den die meisten Menschen für normal und unveränderbar halten – je älter, desto mehr Schmerzen, Verschleiß, Bewegungseinschränkung und Krankheit – unterbrechen und sogar umkehren.

### **Kursleiterin: Ellen Neßmann-Eitel**

- ✓ FaYo<sup>®</sup>-Trainerin LNB
- ✓ Schmerztherapeutin<sup>®</sup> LNB
- ✓ Sport- und Gymnastiklehrerin
- ✓ Dipl. Sozialpädagogin
- ✓ Yogalehrerin (Patanjali) und Kriya-Yoga
- ✓ Meditationslehrerin
- ✓ Körperpsychotherapeutin
- ✓ BioSynergetik
- ✓ Trainerin-B-Judo (Gewaltprävention & Selbstverteidigung)
- ✓ 2.DAN Judo

### **Das 2er Set**

- Rolle mit Wirbelsäulenentlastung in Ganzkörperbreite plus Kugel  
Rolle für erweiterte Anwendungen (und FaYo-CD) zur Steigerung der Rolleffekte, effiziente Selbstmassage, Regeneration, Fasiendurchsaftung und so ideal für die tägliche Übungspraxis - kann im Kurs erworben werden.

Weitere Info: - FaYo nach Liebscher & Bracht; Die Arthrose-Lüge; Der Schmerzcode

