



fayo®

DAS FASZIEN YOGA

fayo® - das Faszien - Yoga nach Liebscher & Bracht für Jedermann / -frau

Kursbeginn: Freitag, den 30.08.2019

Mit fayo® wurde eine neue revolutionäre Yoga Technik entwickelt. Die gelenk -und wirbelsäulenoptimierenden Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesund erhaltende Kraft des Bindegewebes.

Spezielle Übungen, deren heilende Wirkung in jahrelanger Forschungsarbeit von den Therapeuten Liebscher & Bracht entwickelt wurde, werden einfach und anschaulich vermittelt.

fayo® besteht aus der Rollmassage, den Earth Flow- Übungen am Boden und den Sky Flow- Übungen im Stehen.

- Wann:** Freitags, ab 30.08.2019 (10 x 60 Min.)
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Turnhalle Sedanstraße, Sedanstraße 4-14
Leitung: Diana Frings
Kosten: Nicht-Mitglieder 50,00 Euro
 SSG-Mitglieder 25,00 Euro
Mindestteilnehmerzahl: 8

Interessierte können sich persönlich/ telefonisch/ schriftlich in der Geschäftsstelle oder über E-Mail info@ssg-wuppertal.de anmelden.