WAS IST **FAYO?**

fayo® ist ein Übungssystem, das mit geringstmöglichem Aufwand die Basis für lebenslange Gesundheit legt. Es besteht aus Bewegungsabfolgen mit intensiver Dehnung, Ansteuerung und Kräftigung sowie der Faszien-Rollmassage. Bewegungseinseitigkeiten werden im fayo® optimal ausgeglichen.

Das Ziel im fayo® ist eine bestmögliche Gesundheit bei Schmerzfreiheit und voller Beweglichkeit. Mit regelmäßigem fayo®-Training bringen Sie Ihren Körper systematisch, Schritt für Schritt, in seinen Bestzustand.

fayo® optimiert Ihr Fasziensystem - dadurch verbessert sich Ihr Stoffwechsel und damit Ihre Gesundheit. So bleiben Sie schmerzfrei und verschont von Verschleiß wie Arthrose und Bandscheibenschäden.

Das Bewegungskonzept fayo® basiert auf 30 Jahren Forschung und Erfahrung der Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht. Gemeinsam entwickelten Sie eine Schmerztherapie, die ohne Medikamente und Operationen, nur durch die Beeinflussung der Muskeln und Faszien funktioniert. Dadurch erhielten sie den Schlüssel zur Entwicklung von fayo®.

FAYO®
DAS FASZIEN
YOGA

fayo®
DAS FASZIEN YOGA

www.fayo.de