



## fayo® - Faszienyoga - Was ist das?

fayo® optimiert die Beweglichkeit und Faszien-gesundheit durch die Kombination aus Dehnung, Ansteuerung und Kräftigung. fayo® eignet sich als einfach zu erlernendes Übungssystem für alle Menschen, die sich in ihrem Alltag zu wenig oder einseitig bewegen! fayo® besteht aus Übungsabfolgen und einer Rollmassage.

Diese Kombination löst muskulär-fasziale Engpässe auf, die als Folge unserer bewegungsarmen und -einseitigen Lebensweise entstanden ist. Die verfilzten unflexiblen Muskeln und Faszien werden nachgiebig und beweglich trainiert. Blockaden werden beseitigt und eine positive Gesundheitsspirale entsteht! Ein tolles Ganzkörpertraining für jede Altersstufe!

Jeder trainiert nach seinem Trainings- und Gesundheitszustand. Das Ziel im fayo® ist eine bestmögliche Gesundheit bei Schmerzfreiheit und voller Beweglichkeit. Das Bewegungskonzept fayo® basiert auf 30 Jahren Forschung und Erfahrung der Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht.

## fayo®- die effektive Form des Faszientrainings

- Wir kombinieren im Training Elemente aus Earthflow, Skyflow und Faylorollmassage
- Leichte, effektive Gelenk- und Wirbelsäulen optimierte Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die Kraft des Bindegewebes.
- Zur Förderung der Beweglichkeit.
- Zum Ausgleich körperlicher Disbalance.
- Zur Kräftigung der Muskeln und Optimierung der Fettverbrennung.
- Zur Beschleunigung der Genesungszeit nach Verletzungen.
- Zur Entgiftung und Verminderung von Cellulite.
- ... und einfach weil es unheimlich Spaß macht!



## Winterprogramm 2019 (Termine mit Vorbehalt - Anmeldungen ab sofort möglich! Kursabwandlungen/Änderungen möglich!)

### Wassergymnastik - smoveyAQUA, Hotel Zimba Schruns (Winterblock)

- Montag, 19.20 - 20.00 Uhr: 07.01. - 25.03., 8x40 Min., € 97,00 - **ausgebucht**
- Dienstag, 08.30 - 09.10 Uhr: 08.01. - 26.03., 8x40 Min., € 97,00
- Dienstag, 09.20 - 10.00 Uhr: 08.03. - 26.03., 8x40 Min., € 97,00
- Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr: 10.01. - 21.03., 10x40 Min., € 122,00

+ Leihgebühr smoveys: € 8,00 (wer keine eigenen hat)

### Qi Gong & Entspannung, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

NEU: mit Klangei für noch mehr Entspannung!

Die Wohlfühlstunde schlechthin...*sanfte Bewegungen/Übungen für den ganzen Körper* aus dem Qi Gong und Entspannungsbereich (Dehnung, Kräftigung, Mobilisation...), Meridiandehnungen und Atemübungen runden die Stunde gemeinsam mit einer Meditation oder Muskelentspannung bzw. Phantasiereise ab! Kurzer Einblick in die Übungsvielfalt:

8 Brokate, 18 Figuren der Harmonie, 8 Alltagsübungen, 5 Elemente Qi Gong, Yin & Yang Übungen, Meridianaktivierung & -harmonisierung, ...

Keine Vorkenntnisse notwendig - für alle Altersstufen geeignet! Die wertvolle Stunde zum Bewegen, Genießen, Abschalten, zur bewussten Körperwahrnehmung und zum Entspannen!

- Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr: 09.01. - 05.06., 15x60 Min., € 158,00 - **ausgebucht**

### Fitness Mix „soft“, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Der **bunte Mix** mit smoveyTRAINING, Balance- und Koordinationstraining, Beckenbodenübungen, Dehnungs- und Entspannungsübungen! Schonendes Aufwärmen der Gelenke, sanftes Herz-Kreislauf Training, Ausdauer- und Kräftigungs- sowie Atemübungen...und natürlich ein Blick in die Übungsvielfalt der Faszien...

- Montag, 09.00 - 10.00 Uhr: 07.01. - 03.06., 15x60 Min., € 158,00 - **ausgebucht**

### Fitness Mix, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Der **bunte Mix** mit viel smoveyTRAINING, Balance-, Koordinations- und Stabilisationstraining, Übungen mit instabilen Unterlagen, Übungsstationen (Zirkel), Faszienrollen und Beckenbodenübungen! Warm Up, Herz-Kreislauf Training, Ausdauer- und Kräftigungs- sowie Entspannungs- und Dehnungsübungen.

- Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr: 08.01. - 04.06., 16x60 Min., € 168,00

# BIFIT - Kursprogramm 2018-2019



**Offen für Neues? Dann ist das hier genau das richtige Training! Lange erforscht, erprobt und zu sensationellen Ergebnissen gekommen!!**

**„All in one“ mit Fayo® & smoveyTRAINING, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns**

Schmerzfrei bleiben als Prävention: Das Bewegungs-Training von Faszien Yoga (FAYO®) ist für jeden geeignet - ganz egal ob jung oder alt, trainiert oder völlig untrainiert, Amateur oder Profi. Jede Position und Bewegung von FAYO® orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates. Der Körper wird entspannt, Stress abgebaut, körperliche und geistige Kräfte werden freigesetzt. So kann den meisten der heute häufigsten Schmerzen vorgebeugt werden. FAYO® besteht aus Bewegungsabfolgen mit intensiver Dehnung,

Ansteuerung und Kräftigung sowie der Faszien-Rollmassage. Bewegungseinseitigkeiten werden optimal ausgeglichen. Diese Kombination löst muskulär-fasziale und energetische Engpässe auf, die als Folge unserer bewegungsarmen und -einseitigen Lebensweise entstanden sind. Die verfilzten, unflexiblen Muskeln und Faszien werden wieder nachgiebig und beweglich.

Mit fayo® kann der Weg, den die meisten für normal und nicht veränderbar halten - je älter desto mehr Schmerzen, Verschleiß, Bewegungseinschränkungen und Krankheiten - unterbrechen und sogar umkehren.

Dauer: ca. 60 Min. fayo® Training und 15 Min. sanftes smovey Training

- **Montag, 17.15 - 18.30 Uhr:** 14.01. - 03.06., 12x75 Min., € 158,00
- **Dienstag, 17.30 - 18.45 Uhr:** 08.01. - 04.06., 16x75 Min., € 210,00
- **Mittwoch, 08.45 - 10.00 Uhr:** 09.01. - 29.05., 16x75 Min., € 210,00 - **ausgebucht**

**Kursanmeldungen werden gerne telefonisch, per Mail oder WhatsApp entgegengenommen!**

**In den Gruppenkursen der Alta Gme: Mind. 4 TN, max. 6 TN pro Gruppe!**

**Zusammenlegungen sind jederzeit möglich!**

Für Fragen oder weitere Infos stehe ich gerne zur Verfügung!

Ich freue mich auf viele gemeinsame Bewegungs- und Entspannungseinheiten.

Bernadette 😊

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns

0676-842834500; [info@bi-fit.at](mailto:info@bi-fit.at), [www.bi-fit.at](http://www.bi-fit.at)

© by Bifit Bernadette Ihle

 **TRAINER**

Tiefenentspannungscoach

Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®

Health&Weight-, Relax&Wellness Coach