

# FaYo (Faciën Yoga), de bewegingsleer

volgens Liebscher & Bracht

De **FaYo of bewegingsleer** is de logische consequentie uit en gebaseerd op de genetische beweegcode van de mens. Deze geeft ons lichaam de training die het nodig heeft om pijnvrij en belastbaar te blijven en dat te doen waarvoor we in miljoenen jaren van evolutie, als perfecte constructie van de natuur, geschapen zijn: **Gezond leven**. Overtuigende eigenschappen en specifieke competenties kwalificeren FaYo als "de moeder der bewegingsleer". Met FaYo kan het heden ten dage voorkomende beweegtekort en eenzijdig bewegen (beroep, hobby en sport) van iedereen worden gecompenseerd. De bewegingen zijn gesystematiseerd en volgen nauwgezet de gewrichtsgeometrie van het menselijk lichaam. Een oefenuur bestaat uit de basisvorm, een combinatie van 850 bewegingen, verdeeld over 12 vormen, specifieke rek –versteving –oefeningen, solo als ook met partner en krachttraining met partner. Er komen geen apparaten/gewichten aan te pas.

## Het doel van FaYo

FaYo is het eigen lichaam weer te voelen en de bewegingen te herstellen, welke wij in de loop der jaren zijn verlerd. De betrokken spieren worden soepeler en sterker, spierspanning verdwijnt en het welbevinden neemt toe.



## De voordelen van FaYo

- Reduceert slijtage aan gewrichten en de wervelkolom
- Beste pijnpreventie
- Leidt tot maximale beweeglijkheid, ook voor andere sporten
- Verhoogd de bescherming van gewrichten en wervelkolom tegen letsel
- Vermindert/wist opgeslagen negatieve emoties en psychische oud-lasten
- Verhoogd massief de stressresistentie
- Optimaliseert het prestatieniveau in alle andere sporttakken
- Verhoogd het geestelijk prestatie en concentratievermogen
- Optimaliseert de energiestroom
- Masseert de inwendige organen
- Elimineert houdingsproblemen

 **LNB Pijntherapie Theunissen**

### Maurice Theunissen

LNB-Pijntherapeut, FaYo Trainer  
en Master Manuele Therapie MSPT

Mariabad 169 - 6411 MH Heerlen  
06 - 184 316 64  
info@lnbpijntherapie.com  
www.lnbpijntherapie.com

### Kosten FaYo groepstraining

€12,50/uur. U kunt 1 training kosteloos uitproberen.  
Zie mijn website voor de tijden en locatie!