

# Online-Seminarreihe „Gesundheit stärken!“

Bild: adobe stock

Teil **4**:

## **Faszien-Yoga! Damit wir bei so viel "online" nicht einrosten!**

**Referentin: Melanie Sauer, FaYo-Coach nach Liebscher & Bracht**

**Montag, 15.03.2021, 18—19.30 Uhr**

**Beweglich, gesund und schmerzfrei durch FaYo - das Faszien-Yoga nach Liebscher und Bracht**

Dein Körper braucht Bewegung, aber nicht irgendwelche!

Ausreichende und qualitativ hochwertige Bewegung im Alltag und auch gerade jetzt in Zeiten von Home-Office und Ausgangsbeschränkungen sind wichtig. Welche Möglichkeiten haben wir, fit und gesund zu bleiben?

FaYo - das Faszien-Yoga bietet einen umfassenden Gesundheits-Lifestyle, der die Bereiche Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit umfasst. Es ist leicht zu erlernen, überall durchzuführen und es macht ganz viel Spaß, bringt Leichtigkeit und Freude!

Der Vortrag bietet:

- Information über die Bedeutung von Faszien für die Gesundheit
- Umfangreiche Möglichkeiten für deine Fitness
- Kennenlernen der drei Elemente der FaYo-Bewegung

Im Praxisteil besteht die Chance die Übungen auszuprobieren und deren wohltuende Wirkung zu spüren.

**Der Vortrag mit Praxisteil ist kostenfrei und findet online statt.**

Für die Online-Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung so wie ein PC/Laptop mit Webcam oder Headset nötig.

**Eine Telefoneinwahl ist auch möglich!**

Die Zugangsdaten bekommen Sie rechtzeitig zugesandt.

Es ist keine Installation eines Programms nötig!

**Wir bieten einen Testtermin für die Nutzung des Onlinezugangs:  
12.03.2021, 12.00 Uhr**

**Anmeldungen bis 08.03.2021 an:**

Selbsthilfebüro Main-Spessart,  
Bayerisches Rotes Kreuz  
Telefon: 09351/50 81 270

Email:

[selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de](mailto:selbsthilfe@kvmain-spessart.brk.de)

**V.i.S.d.P.:**

**BRK-Selbsthilfebüro Main-Spessart**

Die Online-Seminarreihe ist eine gemeinschaftliche Veranstaltung von:

