

FASZIO®

FASZIEN-YOGA

VITALITÄT & BEWEGLICHKEIT DER FASZIEN



Yoga ist ein System, das sich seit Jahrhunderten in seinen Traditionen bewährt hat, sich jedoch auch immer wieder in Reflektion und Entwicklung befindet. FASZIO® Yoga geht neue Wege, indem wir altbekannte Asanas und Pranayamas mit dem aktuellen Wissen über Faszien verbinden. Mit den 7 Strategien und 5 Leitbahnen von FASZIO® wird deshalb beim FASZIO® Yoga traditionsübergreifend auf die Anforderungen und Bedürfnisse der heutigen Teilnehmer/innen und insbesondere der Faszien eingegangen. Vielfältige und ungewohnte Anforderungen schulen die Wahrnehmung und schaffen Kraft, Kondition und Bewegungskompetenz. Bänder und Sehnen bekommen durch erhöhte Elastizität und Dehnfähigkeit mehr Schnellkraft und Stabilität. Bindegewebe lässt sich durch gleitende Geschmeidigkeit und impulsive Bewegungen straffen. Kombiniert wird dies mit dem Lösen von Blockaden und Zeiten für Regeneration und Entspannung. So spricht FASZIO® Yoga alle Aspekte eines gesunden und ganzheitlichen Lebensstils an.

TERMINE 2019/20

FASZIO® YOGA KOMPAKTSEMINARE

BERLIN:	09./10.03.2019 Teil 1
	05.-07.07.2019 Teil 2
CHEMNITZ:	17./18.08.2019 Teil 1
	13.-15.09.2019 Teil 2
GIESSEN:	21./22.09.2019 Teil 1
	25.-27.10.2019 Teil 2
HAMBURG:	18./19.05.2019 Teil 1
	21.-23.06.2019 Teil 2
HAMMINKELN (DUISBURG):	23./24.03.2019 Teil 1
	24.-26.05.2019 Teil 2
HANNOVER:	06./07.04.2019 Teil 1
	14.-16.06.2019 Teil 2
LEIPZIG:	09./10.02.2019 Teil 1
	15.-17.03.2019 Teil 2
MÜNCHEN:	22./24.02.2019 Teil 1
	03.-05.05.2019 Teil 2
ÖSTERREICH, KLAGENFURT:	01./02.07.2019 Teil 1
	03.-05.07.2019 Teil 2
SCHORNDORF (STUTTGART):	24./25.08.2019 Teil 1
	22.-24.11.2019 Teil 2
SCHWEDEN, GETINGE¹:	16./17.03.2019 Teil 1
	16./17.11.2019 Teil 1
	10.-12.01.2020 Teil 2
SCHWEIZ, ROTKREUZ:	29./30.06.2019 Teil 1
	16.-18.08.2019 Teil 2
WETZLAR:	24./25.08.2019 Teil 1
	14.-16.02.2020 Teil 2
WIPPERFÜRTH (KÖLN):	06./07.04.2019 Teil 1
	30.08.-01.09.2019 Teil 2

ZEITEN UND LOCATION UNTER WWW.FASZIO.DE



INFO, ANMELDUNG & KOSTEN

Maren Lenthe: +49(0)40-51493632, Maren@FASZIO.de

Kosten^{1,2} DE/ AT: Teil 1: € 260 | Teil 2: € 395

Early bird³: Teil 1: € 246 | Teil 2: € 369

30 € Rabatt bei Buchung der kompletten Ausbildung (Teil 1+2)

Teil 1+2 können in unterschiedlichen Städten absolviert werden.

¹ Kosten für SE/ CH auf www.faszio.de/faszien-yoga

² Preise können abweichen

³ Early bird = bis 7 Wochen vor Termin (nicht bei allen Ausbildungsinstituten möglich)