



Faszien-Fitness | Faszien-Yoga | Faszien-Therapie



*Sieh den Körper aus der
FASZIO® Perspektive:*

7 + 5 = 1

Aus- und Fortbildungen

FASZIO® bietet fundiertes und angewandtes Faszien-Fachwissen in den Themenfeldern Training, Yoga und Therapie. Das Konzept basiert auf den **7 Strategien** und den **5 Leitbahnen** für die Gesunderhaltung der **1 Faszie**.

Unsere Passion ist es, ganzheitliches Bewegungs- und Therapieverständnis sowie ein positives Selbstbild weiterzugeben, so dass es jedem zugänglich ist. Dafür steht ein breit aufgestelltes Expertenteam mit unterschiedlichen Kompetenz-Schwerpunkten bereit.

Alle Themen und Termine auf www.faszio.de und als Inhouse-Schulung buchbar.

Wir freuen uns, dich kennenzulernen!



News & Übungen
auf Facebook



Instagram



YouTube



Kontakt

FASZIO education GbR
FASZIO products GbR

Graumannsweg 52, 22087 Hamburg
Tel: 040 2106 9832, info@faszio.de

www.FASZIO.de

Die Formel für effiziente Fasziendarbeit

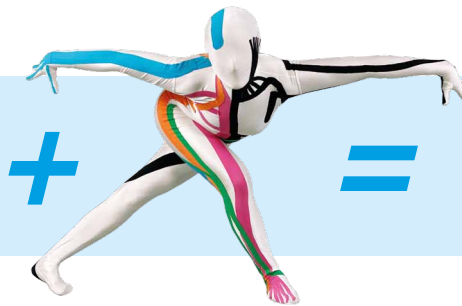
7 Strategien

Kern des FASZIO® Konzeptes sind 7 Strategien, mit denen das faszielle Netz stimuliert, gekräftigt, gelöst und geschmeidiger wird. Das ermöglicht individuelle Anpassung in Training und Therapie und fördert die Gesunderhaltung.



5 Leitbahnen

Das Tensegrity-Spannungsmodell der 5 Leitbahnen gibt eine veränderte Sicht auf funktionelle Anatomie. Die Ausgeglichenheit dieser körperweiten Kraftübertragungswege bildet die Voraussetzung für Bewegungsfreiheit und Leistungsstärke.



1 Faszie

Das omnipräsente Faszienetzwerk macht den Körper durch Dehnspannung stabil und gleichzeitig flexibel. Faszie ist das umfassendste Sinnesorgan und bestimmt die Funktionsfähigkeit des Organismus. Kurz gesagt: Faszie gut, alles gut!



Die drei FASZIO® Themen-Säulen

FASZIO® steht für Vielseitigkeit und beinhaltet fasziensorientierte Bewegungen, therapeutische Interventionen und emotionale Aspekte. Lass deine Komfortzone hinter dir und begib dich zu den Wurzeln natürlicher Bewegungsfreude!

FASZIEN-FITNESS für aktive Faszien

AUSBILDUNG

Gruppen-Fitness by FASZIO®

FORTBILDUNGEN

GroupFit: aus 1 mach 7 | Leitbahnen | Rückenfaszie | Beckenboden | DanceFun | Faszientraining im Alter | F-letics | Personal Training | Aqua

FASZIEN-YOGA für ausgeglichene Faszien

AUSBILDUNG

Faszien-Yoga by FASZIO®

FORTBILDUNGEN

Sonnengruß auf 7 Wegen | Cupping-Yoga | Faszie, Stress & Resilienz | YogaDancing® | Leitbahnen-Yoga | ASANADANCE® | mantra moves

FASZIEN-THERAPIE für gesunde Faszien

AUSBILDUNG

Mobility-Therapie by FASZIO®

FORTBILDUNGEN

Faszien-Massage | Cupping | Flossing | Rehabilitatives Training | Studiogeräte | Faszientraining für Kinder | Faszien-Pilates | Leistungsperformance