



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.

Themen und Termine auf www.faszio.de und auch 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 Faszienarbeit

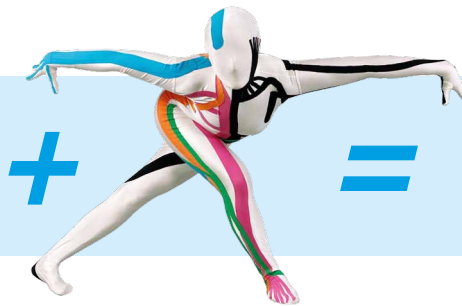
7 Strategien

Kern des FASZIO® Konzeptes sind 7 Strategien, mit denen das fasziale Netz stimuliert, gekräftigt, gelöst und geschmeidig 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 faszienorientierte Bewegungen, therapeutische Interventionen und emotionale Aspekte. Lass deine Komfortzone hinter dir und begib dich zu den Wurzeln natürlicher Bewegungsfreude!

FASZIEN-FITNESS für aktive Faszien

AUSBILDUNGEN

Gruppen-Fitness by FASZIO®
Personal Training by FASZIO®

FORTBILDUNGEN

Rückenfaszie | Beckenboden |
Leitbahnen | Pilates |
Faszientraining im Alter

FASZIEN-YOGA für ausgeglichene Faszien

AUSBILDUNGEN

Faszien-Yoga by FASZIO®
YogaDancing by FASZIO®

FORTBILDUNGEN

Sonnengruß auf 7 Wegen |
Tensegrity-Yoga |
Faszie, Stress & Resilienz

FASZIEN-THERAPIE für gesunde Faszien

AUSBILDUNGEN

Mobility-Therapie by FASZIO®
Faszien-Massage by FASZIO®

FORTBILDUNGEN

Cupping | Flossing | Releasing |
Rehabilitatives Training |
FasciaReading | Natural Born Moves