



Faszien-Yoga Aus- und Fortbildungen

## Faszien-Yoga und YogaDancing

Yoga-Konzepte für die Anforderungen des 21. Jahrhunderts



## FASZIO® Yoga: 7 + 5 = 1

Das FASZIO® Yoga-Konzept basiert auf 7 Bewegungsstrategien und 5 Leitbahnen für die Gesunderhaltung unserer 1 Faszie. Das Wissen um den Einfluss der Faszie auf Körper, Geist, Gefühle und Seele ermöglicht neue Wege. Im Zusammenspiel von Aufrichtung, Geschmeidigkeit, Elastizität und Dehnfähigkeit wirkt der Energiefluss auf den gesamten Organismus. Lerne besser wahrzunehmen, loszulassen und zu regenerieren.

Das Konzept unterstützt den Umgang mit aktuellen Anforderungen und Bedürfnissen. Unser traditionsübergreifendes Yogaverständnis integriert und achtet Individualität, Vielseitigkeit und Eigenverantwortung.

*Wechsle mit uns die Perspektive, entdecke Herausforderungen und stärke Talente – für dich und deine Teilnehmer.*



### FASZIO® meets YAT | 2 in 1

Teil 1 der Faszien-Yoga Ausbildung nach FASZIO® wird von 3HO in Modul 2 der Yogatherapie Ausbildung (YAT) anerkannt. Details unter: [www.yoga-als-therapie.de](http://www.yoga-als-therapie.de)



## Kontakt

FASZIO education GbR

Graumannsweg 52, 22087 Hamburg  
Tel: 040 2106 9832, [info@faszio.de](mailto:info@faszio.de)  
[www.FASZIO.de](http://www.FASZIO.de)

News & Übungen auf Facebook



Instagram



YouTube



## Fortbildungen Faszien-Yoga



### Sonnengruß auf sieben Wegen

Die 7 FASZIO® Strategien machen den klassischen Sonnengruß zu einem ganz neuen Erlebnis. Durch die unterschiedlichen Bewegungsqualitäten entstehen Abwechslung und individuelle Herausforderungen. Erlebe neue Facetten des eigenen Potentials!

Termin Hamburg: 21.03.2021



### Tensegrity-Yoga

Asanas bekommen mit dem Bewegungsverständnis des faszialen Leitbahnsystems eine gezielte Aufspannung. Dies ermöglicht eine optimale Kraftübertragung. So wird der Körper bestmöglich in seiner gesunden Funktionalität unterstützt und gefördert.

Termin Hamburg: 12.09.2021



### Faszie, Stress & Resilienz

Der Körper lagert alles, was ihm zu viel ist, im faszialen Gewebe ein. Bewegung hat positive Auswirkungen auf innere Barrieren, Stressfaktoren und die Faszienaktivität. Dieses unterstützt die eigene Resilienz gegenüber physischen und psychischen Einflüssen.

Termin Chemnitz: 18.04.2021

Termin Hamburg: 09.06.2021

Alle Themen können als AfterWORKshop und auf Yogafestivals angeboten werden.



## Ausbildung Faszien-Yoga

FASZIO® Yoga geht neue Wege! Es verbindet altbekannte Asanas und Pranayama mit dem aktuellen Wissen über Faszie. 7 Strategien und 5 Leitbahnen begegnen traditionsübergreifend den Anforderungen der heutigen Lebensumstände, indem das FASZIO®-Konzept zeitgemäß unterschiedliche Bedürfnisse in den Fokus setzt. In dieser Ausbildung wird der Einfluss der Faszie auf Körper und Geist erläutert und auf individuelle Voraussetzungen eingegangen.

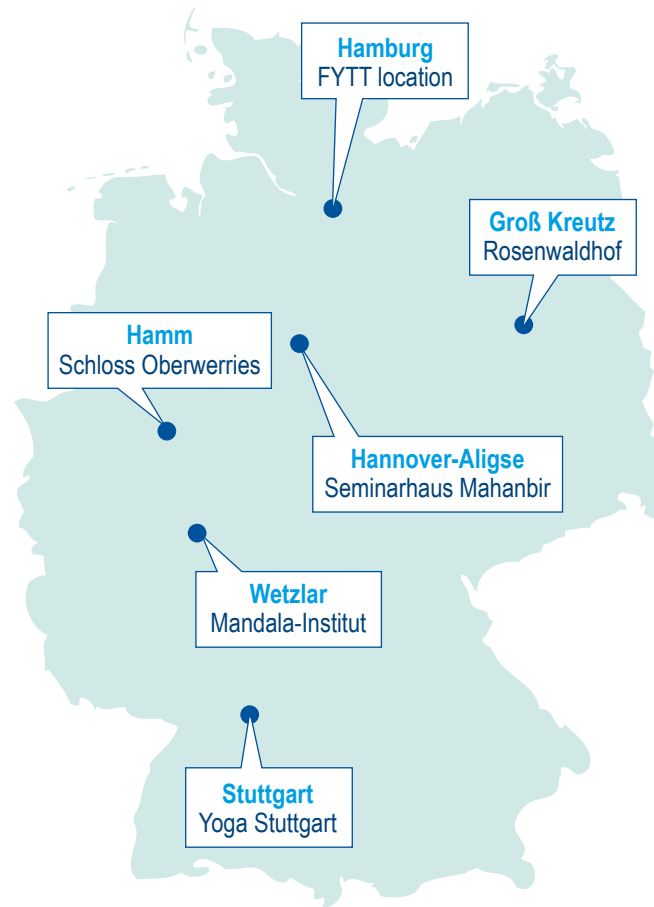
### Teil 1 (20 UE):

- Faszienwissen und Yogapraxis
- Stoffwechsel und Immunsystem
- Schwerpunktthema: die 7 FASZIO® Bewegungsqualitäten
- Faszien-Yoga Modellstunden

### Teil 2 (30 UE):

- Pranayama
- Schwerpunktthema: die 5 Faszienleitbahnen nach FASZIO®
- Faszien-Yoga Modellstunden
- Übungsentwicklung und Supervision

## Ausbildungsstandorte 2021



## Ausbildung YogaDancing

In der Basisausbildung verbindet sich Yoga mit dem Wissen um Faszie und der Freude am Tanzen. In vielen Praxiseinheiten wird zu multikultureller Musik sowohl angeleiteten Schritten gefolgt als auch frei getanzt. Beides lädt ein, mit sich selbst auf allen Ebenen in Kontakt zu kommen und sich mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Eine neue Offenheit entfaltet Kraft und Motivation, der eigenen Kreativität zu folgen. Bewegung wird leicht und frei!

### Basismodul 1 (25 UE):

- Yoga und Tanz, Füße und Schritttechniken, Faszie und Bewegung

### Basismodul 2 (25 UE):

- 8 Chakren in Bewegung, Divine Alignment, Umgang mit Musik

### Basismodul 3 (25 UE):

- Hände und Kreativität, Atemlehre, Meditation und mantra moves

## Termine

	Teil 1	Teil 2
Hamburg	13.02.-14.02.21 30.10.-31.10.21	26.02.-28.02.21 19.11.-21.11.21
Hannover-Aligse	04.09.-05.09.21	22.10.-24.10.21
Stuttgart	25.09.-26.09.21	22.10.-24.10.21
Wetzlar	13.02.-14.02.21	12.03.-14.03.21
Online	30.01.-31.01.21 02.10.-03.10.21	an einem beliebigen Standort buchbar s.o.

### Schöner Lernen – Faszien-Yoga kompakt (50 UE):

Komm mit uns ein paar Tage raus aus deinem Alltag und erlebe Yoga auf eine ganz besondere Weise. Genieße ein „Rundum-Sorglos-Paket“ und die Welt von FASZIO®!

- Hannover-Aligse 19.04.-23.04.21
- Groß Kreuz (Havel) 23.06.-27.06.21
- über den VTF 30.03.-03.04.22  
(Ort wird noch bekannt gegeben)

## Termine

Hamburg	22.10.-24.10.21, YD Basismodul 1 12.11.-14.11.21, YD Basismodul 2 03.12.-05.12.21, YD Basismodul 3
Hamm / Oberwerries	09.08.-15.08.21, YD kompakt (Basismodul 1-3, 70 UE)

Termine der Aufbaumodule für 2022 in Planung.