



Faszien-Fitness | Faszien-Yoga | Faszien-Therapie



## Aus- und Fortbildungen

FASZIO® bietet fundiertes und praxisorientiertes Faszienwissen für die Fitness-, Yoga- und Therapiewelt. Das vielseitige Konzept basiert auf den **7 Strategien** und **5 Leitbahnen** für die Gesunderhaltung der **1 Faszie**.

Es ist unsere Passion mit fascialem Körperverständnis Bewegungsfreude zu vermitteln und Anforderungen typgerecht und zeitgemäß zu gestalten. Mit großem Enthusiasmus betrachten wir Bewegung aus einer anderen Perspektive und gestalten theoretische Zusammenhänge leicht verständlich. Dafür steht ein breit aufgestelltes Expertenteam mit unterschiedlichen Kompetenz-Schwerpunkten und spannenden Themen bereit.

*Wir freuen uns, dich kennenzulernen!*



News & Übungen  
auf Facebook



Instagram



YouTube



*Sieh den Körper aus der  
FASZIO® Perspektive:*

**7 + 5 = 1**

## Kontakt

**FASZIO education**  
**FASZIO products GbR**

Graumannsweg 52, 22087 Hamburg

Tel: 040 27141400, [info@faszio.de](mailto:info@faszio.de)

Themen und Termine auf [www.faszio.de](http://www.faszio.de)  
und auch als Inhouse-Schulung buchbar.

# Die Formel für effiziente Fasziendarbeit

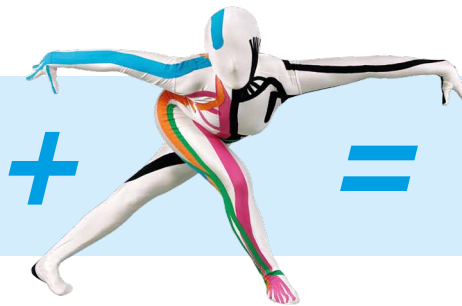
## 7 Strategien

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



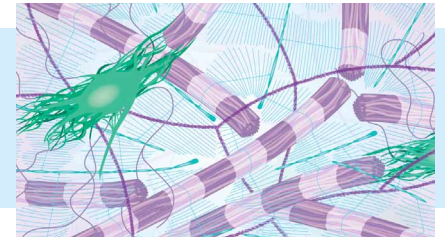
## 5 Leitbahnen

Das tensegrale 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

Aus- und Fortbildungen für fitte Faszien



### FASZIEN-YOGA

Aus- und Fortbildungen für ausgeglichene Faszien



### FASZIEN-THERAPIE

Aus- und Fortbildungen für gesunde Faszien

