

**Übungsleiter:**

Florian Ophey

Personal Trainer, Gesundheitscoach und angehender Osteopath.

Seit 8 Jahren im Personal Trainings- und Gesundheitsbereich tätig.

Ausbildungen:

Fitnesstrainer-, Ausdauertrainer-, Ernährungsberater-, Entspannungstrainerlizenzen und die Ausbildung zum Präventionscoach nach Liebscher und Bracht.

Anmeldung:

www.yoga-holsteg.de

yoga@holsteg.de

0178 4907 618

www.florian-ophey.de

kontakt@florian-ophey.de

0177 4119 743

**Aufbaukurs - Der Selbstheilungs-nerv:**

Der Vagusnerv ist einer der wichtigsten Nerven im Körper. Er reguliert das Gleichgewicht aus Aktivität und Ruhe sowohl für Körper, als auch für Geist. Zudem reguliert er die meisten Organe im Körper, hat großen Einfluss auf die Muskelentspannung und den Schlaf.

Beim Aufbauworkshop werden die Basics praxisorientiert wiederholt, sodass auch Einsteiger die Übungen kennenlernen.

Anschließend wird das Programm um Aufbauübungen erweitert, sodass der Workshop umfangreicher und nachhaltiger wirken kann.

Eine integrative Entspannungsphase zum Ende des Workshops rundet das ganze ab, nehmt euch den Abend also am besten nichts mehr vor.

Zusätzlich gibt es ein einfaches Handout für Zuhause.

Datum und Dauer:

Der Workshop findet am 4.10.23 von 18:00 -19:30 statt.

Ort:

Yogaschule Dagmar Holsteg
Beguinenstraße 6 46483 Wesel

Investition:

30€