

**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](http://www.yoga-holsteg.de)

[yoga@holsteg.de](mailto:yoga@holsteg.de)

02856 98 11 6

[www.florian-ophey.de](http://www.florian-ophey.de)

[kontakt@florian-ophey.de](mailto:kontakt@florian-ophey.de)

0177 4119 743

**Faszienlinien - der Weg durch den Körper:**

Faszien verbinden auf verschiedenen Bahnen den gesamten Körper miteinander. Es gibt insgesamt 7 Faszienlinien von Kopf bis Fuß.

Eine gute Faszienfunktion hält den Körper im Gleichgewicht und sorgt für ein stabiles Stütz- und Bewegungssystem, dass sich den Gegebenheiten des Alltags flexibel anpassen kann.

Im Workshop bekommst du einen Einstieg in die Welt der Faszien, sowie eine gezielte Anleitung zu den verschiedenen Faszienlinien und wie du sie in einen guten Zustand bringst.

Buche jetzt deinen Einstieg zu einem gesunden Faszien-system!

**Datum und Dauer:**

Der Workshop findet am 16.2.24 von 15:30-17:00 statt.

**Ort:**

Yogaschule Dagmar Holsteg  
Beguinestraße 6 46483 Wesel

**Investition:**

30€