

4x KURS ab 28.01.26

Face-Yoga

mit Anne (Yogalehrerin BDY/EYU)

Max. 7 Teilnehmerinnen

Tschüss Zornesfalte, Hängebäckchen & Co.

Face-Yoga wirkt auf verschiedenste
Weise - aber ganz sicher spürbar



In diesem 4-wöchigen Kurs arbeiten wir an rund einem Dutzend unserer **Gesichtsmuskeln** in der unteren, mittleren und oberen Gesichtspartie. Welche Auswirkung haben diese Muskeln, wie kann ich sie **gezielt ansteuern, trainieren und entspannen?**

Erfahre an eigener Haut, welchen direkten **Einfluss** Gesichts-muskulatur auf Dein **Äußeres** und **Inneres** hat. Grimassen sind hier erwünscht und Teil der Übungen - ein wenig **Self-Care mit Spaß!**

In dieser vierwöchigen Kursreihe erlernst Du **intensiv** die **korrekten Handgriffe** für Deine tägliche **Face-Yoga Routine** um dauerhafte **Effekte** zu erzielen.

Anmeldungen und Infos hier bei uns im Studio oder per eMail.

Termine: 4x Mi, von 19:45 - 20:45 Uhr 28.01./04.02./11.02./25.01.

Kosten: 99,- EUR Frühbucherrabatt bis 31.12.25/115,- EUR regulär