

Face-Yoga

mit Annegret (Yogalehrerin BDY/EYU)

Tschüss Zornesfalte, Hängebäckchen & Co.

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



In diesem Workshop 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** Gesichtsmuskulatur auf Dein **Äußeres** und **Inneres** hat. Grimassen sind hier erwünscht und Teil der Übungen - ein wenig **Self-Care mit Spaß!**

Und nach dem Workshop? Dein Gesichtsgewebe ist besser durchblutet, Deine körpereigene **Collagenbildung** und **Zellerneuerung** werden intensiv angeregt. Zu Hause am besten direkt eine schöne Gesichtsmaske auftragen und die wunderbare Erfahrung ausklingen lassen.

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

Termin: Sonntag, 14.06.26 17:00 - 18:30 Uhr **Max. 7 Teilnehmerinnen**

Kosten: 1,5 Std. Workshop 35,- EUR für Kundinnen (40,- EUR Externe)