

Gesichtsyoga

Gesichtsyoga ist eine natürliche Methode um das Gesicht jünger wirken zu lassen, indem Muskeln gestrafft und Falten reduziert werden.

Gesichtsyoga verleiht dem Gesicht behutsam aber kraftvoll neuen Glanz, denn die Übungen lockern die entsprechenden Muskelpartien, entspannen das Nervensystem und bauen gleichzeitig so Stress ab.

Gezieltes Training der Gesichtsmuskeln bringt Entspannung, Kräftigung und Stärkung von Muskeln und Gewebe speziell im Gesicht. Das Gesicht wirkt strahlender und entspannter. Es bewirkt eine nachhaltige Hautstraffung mit Anti-Aging-Effekte. Dadurch verzögert sich der Alterungsprozess der Haut.

Mit einem frischen strahlenden Gesicht wirkt man gleich ganz anders.

- Gezielte Übungen um Gesichtszüge zu entspannen und dein Wohlbefinden zu steigern
- Vorbeugen und Lindern von Kopfschmerzen oder Migräne, angespannter Kiefermuskulatur und Knirschen
- Verminderung von Fältchen, Tränensäcken, Augenringen und Augenschatten
- Fördert die Blutzirkulation und den Sauerstofftransports
- Formt und glättet die Gesichtshaut und vermindert Mimikfältchen
- Hilft gegen überlastete Augen und Anspannungen in Gesicht und Nacken, da alles zusammenhängt
- Hilft auch bei muskulären Problemen im Gesicht
- Wirkt frühzeitigem altern entgegen
- Hilft bei müdem Blick