

---

## Übungen zur Gesichtsgymnastik

27

### Stirnpartie

Verschränkte Finger	28
Haken	32
Wellen	34
Dreiecke	36

### Augenpartie

Finger-V	40
Die drei Schritte	42
Zickzack	44
Rechte Winkel	48
Lippen-O mit Zwinkern	50
Phantom	52

### Nasenpartie

Stupsnase	56
Stupsnase mit Oberlippe	58
Drache	60

### Wangenpartie

Smiley	64
O-Lippen	68
O-A	70
Lippenwelle	72

### Lippenpartie

Staubsauger	78
Plopp	80
Entenschnabel	82

### Untere Gesichtspartie

Schildkröte	86
Omi	90
Faust	92
Glocke	94

### Kinnpartie

Versteckte Zunge	100
Decke	102
Schlange	104
Propeller	106

### Halspartie

Auf einem Stuhl	110
-----------------	-----

---

FAQ – Die häufigsten Fragen	113
Übungsroutinen	122

---

Schlusswort	127
-------------	-----