

Übungen zur Gesichtsgymnastik 27

Stirnpartie

Verschränkte Finger	28
Haken	32
Wellen	34
Dreiecke	36

Nasenpartie

Stupsnase	56
Stupsnase mit Oberlippe	58
Drache	60

Augenpartie

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

Wangenpartie

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

<u>Lippenpartie</u>		<u>Kinnpartie</u>	
Staubsauger	78	Versteckte Zunge	100
Plopp	80	Decke	102
Entenschnabel	82	Schlange	104
		Propeller	106
<u>Untere Gesichtspartie</u>		<u>Halspartie</u>	
Schildkröte	86	Auf einem Stuhl	110
Omi	90		
Faust	92		
Glocke	94		
<hr/>			
FAQ – Die häufigsten Fragen			113
Übungsroutinen			122
<hr/>			
Schlusswort			127