

Inhalt

Inhalt	2	Muskulatur	30
		Knochen	30
Prolog	4		
Der Grund, warum es dieses Buch gibt – meine Mission	8	Wie kannst du mit deinem Lebensstil den Alterungsprozess beeinflussen?	30
Mehr als ein Ratgeber – so nutzt du dieses Buch	11		
In dieser Reihenfolge gehst du vor	12	Ernährung	31
		Zucker und einfache Kohlenhydrate (Glykation)	31
		Sonne	31
Wie und warum Face Yoga wirkt	15	Rauchen und Alkohol	32
		Schlaf	32
Ursprünge und Grundlagen des Face Yoga	16	Stress	34
		Hormone	34
Anatomische Grundlagen Muskulatur, Knochen und Haut	17	Wie du eine Face-Yoga-Routine entwickelst	37
	17		
Lymphsystem	20	Einen Anfang finden	38
Fasziale Strukturen	21		
		Hinweise und Tipps für deine Face-Yoga-Praxis	38
So wirkt Face Yoga	23		
Wirkung auf die Muskulatur	24	Das brauchst du:	
Wirkung auf die Haut	24		
Wirkung auf Bindegewebe und Unterhautfettgewebe	24	Vorbereitung und Hinweise	39
Wirkung auf das Lymphsystem	25	Nach der Gesichtsyogapraxis	42
Ganzheitliche Wirkung	25	Extratipps für den Anfang	43
		So schaffst du dir eine Routine	44
Was passiert, wenn wir älter werden?	29	Wann siehst du Ergebnisse?	45
Haut	29	Nach der ersten Anwendung	45
Unterhautfettgewebe	29	Nach ein bis vier Wochen	46
Bindegewebe und Faszien	29	Nach zwei bis drei Monaten	46
		Kontraindikationen	49

Wie du Face Yoga anwendest	51	Gesichtsmassagen	122
So benutzt du den Übungsteil	52	Gesichtsmassage wirkt auf mehreren Ebenen	122
Aufwärmübungen	52	Dauer: 10 Minuten	123
Übungen für die verschiedenen Gesichtsregionen	57	Dauer: 20 Minuten	129
Stirn	58	Dauer: 30 Minuten	136
Augen	63		
Wangenbereich und Nase	68	Spezialanwendungen	144
Mund und Lippen	74	Wo sich Stress im Gesicht und am Kopf zeigt	144
Kinnlinie und Hals	80	Kopfschmerzen	145
Basisprogramme für jeden Tag	89	Asymmetrien und Kiefergelenksbeschwerden	152
Entspannung für das ganze Gesicht	90	Verspannungen der Nacht lösen	154
Dauer: 10 Minuten	90	Zähneknirschen und -pressen	157
Dauer: 20 Minuten	92	Müde Augen	159
Kräftigung für das ganze Gesicht	97	Übungen ohne Hände	163
Dauer: 10 Minuten	97		
Dauer: 20 Minuten	100	Epilog	168
Gesichtsyogasequenz für das ganze Gesicht	104	Danke	170
Dauer: 30 Minuten	104	Face Yoga praktizieren mit Video-Unterstützung	171
Abendentspannung	111	Wenn du weiterlesen möchtest	172
Dauer: 15 Minuten	111		
Morgensequenz für den besten Start in den Tag	116	Anmerkungen und Quellen	174
		Impressum	176