

Inhalt

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

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