

7 Einführung

9 Wissen über die Haut

10 Für eine straffe und frische Haut

11 Spannungen abbauen

11 Falten gehören dazu

11 Gesichtsgymnastik ist wichtig

13 Lymphdrainage zum Entschlacken und Beleben

14 Von Knochen, Muskeln und Haut

14 Die Basis: der Schädel mit seinen Muskeln

14 Der Aufbau der Haut

16 Oberhaut: unsere äußere Grenze

18 Lederhaut: fest und elastisch

19 Unterhaut: Binde- und Fettgewebe

21 Die Sinnesfunktionen der Haut

22 Akupressur – damit die Lebensenergie fließt

27 Die Haut als Ausdrucksorgan

28 Die Haut als Schutz- und Abwehrorgan

30 Die Regulation der Körpertemperatur

31 Die Atemfunktion der Haut

32 Das Altern der Haut

35 Gesichtsgymnastik statt Botox

37 Ihr Fitness-Training fürs Gesicht

38 Für ein frisches, jugendliches Aussehen

38 Vorbereitung auf die Gesichtsgymnastik

42 Atemübungen – erfrischend und belebend

46 Übungen für einen schönen Hals

48 Gute Kopfhaltung – ein Plus für den Hals

56 Übungen für ein straffes Kinn

58 Straffes Kinn wirkt jugendlich

66 Übungen für die Lippen und den Mund

68 Nasolabialfalten und Lippenfältchen glätten

75 Für einen schönen Mund

80 Übungen für die Wangen

82 Die Wangen festigen

90 Übungen für die Augenpartie

92 Training für die Muskulatur rund ums Auge

96 Müde Augen munter machen

100 Übungen für Schläfen und Stirn

102 Stirn entspannen – Stirnfalten glätten

107 Entspannung

107 Entspannung fürs Gesicht

108 Entspannendes Atmen und Visualisieren

111 Massage von Gesicht und Hals

119 Was die Haut frisch, vital und jung erhält

120 Hautpflege ist Gesundheitspflege

120 Wirksame Pflege für die Haut

122 Schlaf und Bewegung

123 Sauna und belebendes Wasser

125 Pflege von innen

126 Das Leben bejahren – positiv denken