

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 bejahen – positiv denken