

THEORIE

THEORIE		
		Wie der Alltag Ihr Gesicht formt 12
		Mimik 12
		Körperhaltung 13
Ihre Schönheit liegt in Ihrer Hand	5	Durch die Nase atmen, die Zunge am Gaumen 15
WAS EIN REIFES GESICHT BRAUCHT	7	Dem Älterwerden aktiv begegnen 16
Was geschieht mit dem Gesicht beim Altern?	8	Gesichtsyoga 17
Die Alterungsprozesse	8	Gua Sha, die Schabemassage 17
Alles halb so schlimm – man kann etwas tun	11	Facial Cupping, die Schröpf-massage 18
		Wunderbare Wirkungen 20
		Dreifach hält besser 20
		Neues Leben im Gesicht 23
		Extra: Angenehme Neben-wirkungen 24

PRAXIS

SIE SIND IHR BESTER SCHÖNHEITSDOC	27
Gesichtsyoga	28
So üben Sie am besten	29
Extra: Auf einen Blick	31

Grundprogramm – 10 Minuten	32
Poweryoga fürs Gesicht – 30 Minuten	40
Miniprogramm für Eilige – 3 Minuten	52
Entspannungsprogramm fürs Gesicht – 10 Minuten	54
Gua-Sha-Massage	59
Wann, wie oft und wie lange massieren?	60
Wissenswertes über Gua Sha	60
Die Grundmassage	64
Facial-Cupping-Massage	67
Wann, wie oft und wie lange massieren?	68
Wissenswertes über Facial Cupping	68
Die Grundmassage	71
Gua Sha und Facial Cupping	74

SERVICE

Programme für spezielle Bereiche	76	Vorschläge für Wochenprogramme	106
Stirn- und Zornesfalten	77	Empfehlenswerte Instrumente	107
Wangen und Nasolabialfalten	83	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	108
Hängebäckchen, Doppelkinn und Hals	87	Sachregister	109
Augenbereich	94	Impressum, Leserservice, Garantie	112
Lippen	100		
Extra: Oft gefragt	104		