

# THEORIE

Ihre Schönheit liegt in Ihrer Hand	5	Wie der Alltag Ihr Gesicht formt	12
WAS EIN REIFES GESICHT BRAUCHT	7	Mimik	12
Was geschieht mit dem Gesicht beim Altern?	8	Körperhaltung	13
Die Alterungsprozesse	8	Durch die Nase atmen, die Zunge am Gaumen	15
Alles halb so schlimm – man kann etwas tun	11	Dem Älterwerden aktiv begegnen	16
		Gesichtsyoga	17
		Gua Sha, die Schabemassage	17
		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
Power yoga 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
Programme für spezielle Bereiche	76
Stirn- und Zornesfalten	77
Wangen und Nasolabialfalten	83
Hängebäckchen, Doppelkinn und Hals	87
Augenbereich	94
Lippen	100
Extra: Oft gefragt	104

## SERVICE

Vorschläge für Wochen- programme	106
Empfehlenswerte Instrumente	107
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	108
Sachregister	109
Impressum, Leserservice, Garantie	112