

Inhalt

Vorwort	1
Gesichts yoga – strahlend schön durch Gesichtsmuskeltraining in jedem Alter.....	3
Gesichts yoga – und wieso Sie es unbedingt anwenden sollten	5
Die Haut als größtes Organ– Darum benötigt sie besondere Pflege	7
Zeichen der Zeit – So entstehen Falten und andere Alterserscheinungen	15
Wie Sie Ihre Hautgesundheit positiv beeinflussen können.....	24
Das Gesicht als Spiegel der Seele – Was regelmäßiges Gesichtsyoga bewirken kann	32
Kontraindikation – Wann Sie Gesichtsyoga vermeiden sollten.....	38
Der richtige Einstieg – So fangen Sie an	42
Gesichts yoga für Anfänger – darauf sollten Sie achten!	42
Die richtige Vorbereitung – Das sollten Sie beachten, bevor Sie loslegen.....	47
Hilfsmittel nutzen und vorbereiten	50
Entlastung der Gesichtsmuskulatur im Alltag leicht gemacht.....	53
Übungen zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur im Alltag.....	55
Die 10 goldenen Regeln des Gesichtsyoga	59
Ihr Trainingsplan – Diese Übungen können Sie für Ihr Training kombinieren	99
Mit diesen Tools können Sie die Wirkung von Gesichtsyoga unterstützen	110
Die Rundumpflege für Ihr Gesicht – Das sollten Sie beachten	119
Die Basics rund um eine gesunde Ernährung	120
Die optimale Gesichtspflege.....	124
Bonus: So stellen Sie Ihre natürliche Gesichtspflege selbst her	127
Den Anfang finden	130