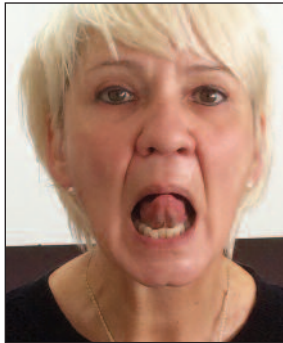
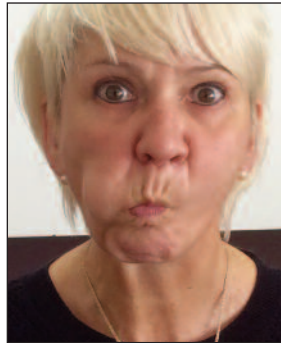


Gesichts- YOGA

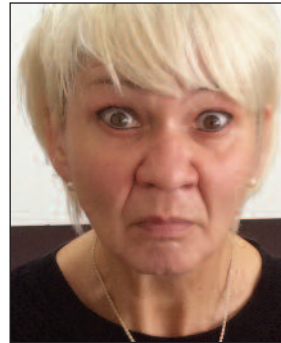
Fitnessstraining für das Gesicht



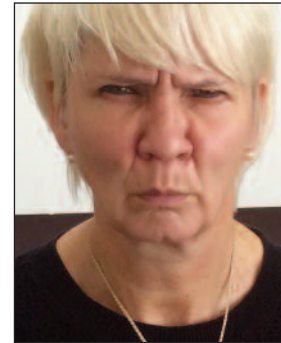
19. Mit Zunge auf Oberlippe tippen



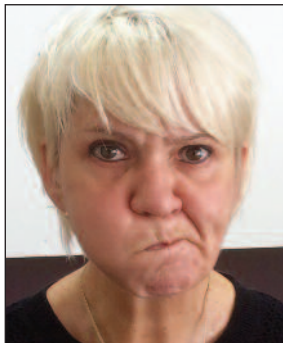
20. Zunge in rechte Wange bohren



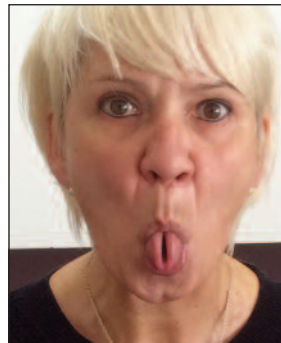
25. Stirn runzeln



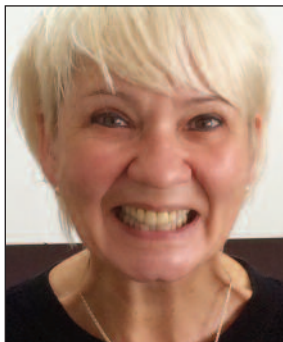
26. Augenbrauen zusammenziehen / böse schauen.



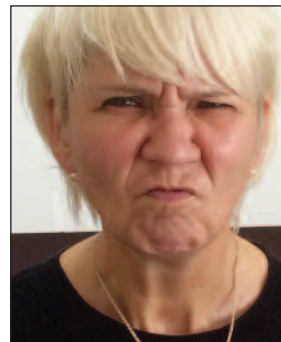
21. Zunge in linke Wange bohren



22. Zungenröllchen bohren



23. Zähne zeigen



24. Nase rümpfen

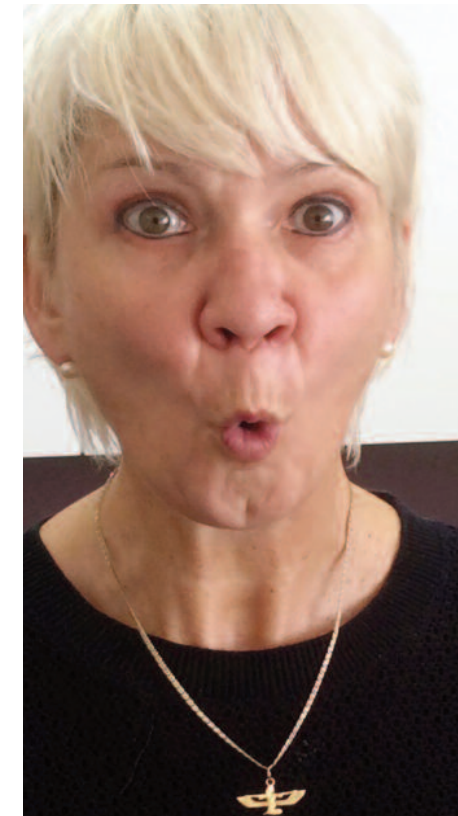
geschafft!



jetzt bitte lächeln!

Bringen Sie Ihre Gesichtsmuskeln mit einer schnellen Runde Gesichtsyoga in Schwung.

Allein 20 von über 50 Gesichts- und Nackenmuskeln helfen uns beim Mienenspiel. Viele dieser Muskeln kommen allerdings nicht täglich zum Einsatz. Als Folge verkümmern sie, die Haut erschlafft. Durch regelmäßiges Training mit diese 26 Übungen wird die Durchblutung angeregt und so die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung verbessert.



Sabine Kaiser

LSVT®LOUD zertifizierte Logopädin



Neurologisches Therapiezentrum Nord

Ergotherapie

Physiotherapie

Sprachtherapie

Praxis für Logopädie

Sabine Kaiser

Dudelerstr. 7 · 46147 Oberhausen

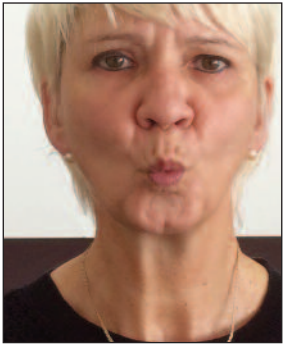
Fon 0208 307 84 04 **Fax** 0208 307 84 03

Web www.ntz-nord.de **Mail** mail@ntz-nord.de

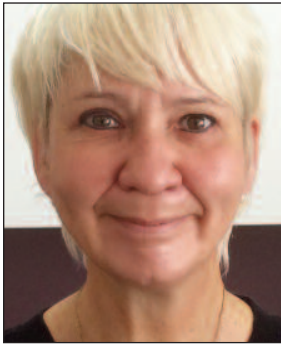
Tägliche
Übungen für
eine straffe
Gesichtshaut
und eine
ausdrucksvolle
Mimik.

Gesichtsyoga unterstützt die Regenerationsfähigkeit und der Bildung wichtiger Bausteine, wie Kollagen und Elastin.
Jetzt kann's losgehen!

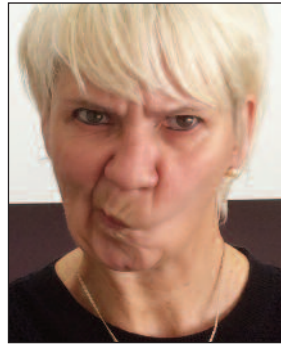
Fünf Minuten täglich, am besten vor dem Spiegel, genügen.



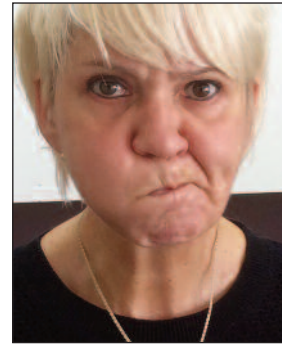
1. Lippen spitzen



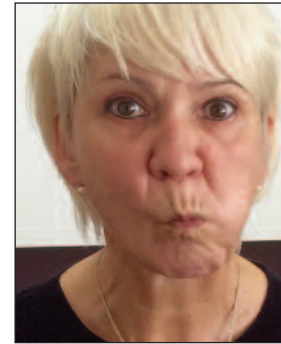
2. Lippen breitziehen



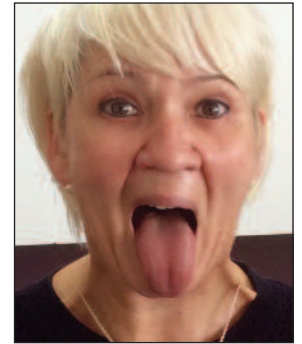
7. Mund nach rechts ziehen



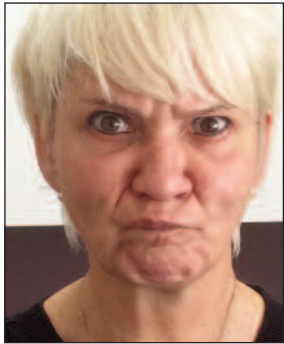
8. Mund nach links ziehen



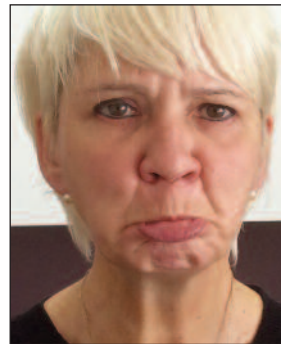
13. Linke Wange aufblasen



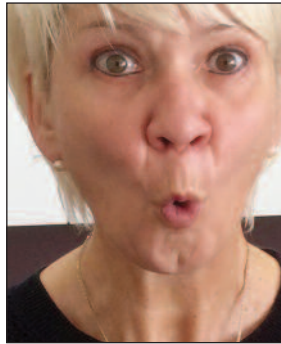
14. Zunge herausstrecken



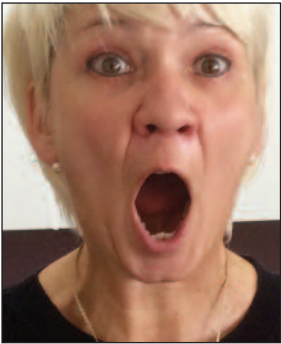
3. Oberlippe über Unterlippe



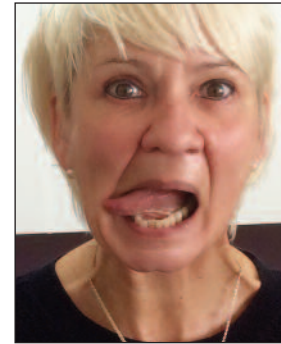
4. Unterlippe über Oberlippe



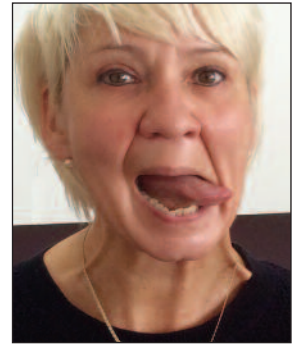
9. Kleines, geschlossenes „O“ formen



10. Großes, offenes „A“ formen



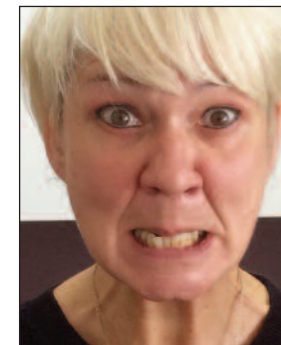
15. Zunge in den rechten Mundwinkel



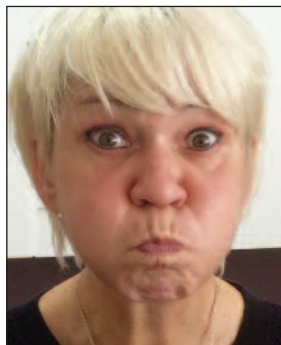
16. Zunge in den linken Mundwinkel



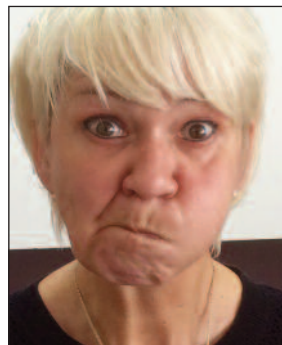
5. Auf die Unterlippe beißen



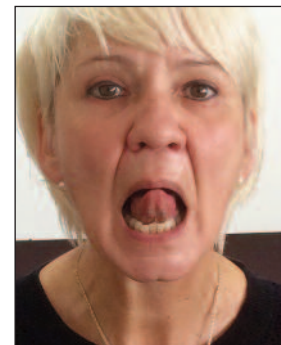
6. Auf die Oberlippe beißen



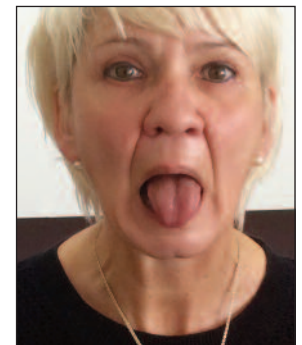
11. Wangen aufblasen



12. Rechte Wange aufblasen



17. Zunge zur Nase



18. Mit Zunge auf Unterlippe tippen