KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

HautNah – Face Yoga



Online-Kurs

immer montags, mittwochs u. freitags

Face Yoga oder zu deutsch Gesichtsyoga ist ein ganzheitliches Training für die Gesichtsmuskeln, das für ein frischeres und definierteres Aussehen sorgen kann. Die gezielten Übungen fördern die Durchblutung, unterstützen den Lymphfluss und können Schwellungen reduzieren.
Gleichzeitig wird die Gesichtsmuskulatur aktiviert und entspannt - für strahlende Haut und natürlich betonte Konturen, ganz ohne invasive Eingriffe.
Ein Konzept für alles zwischen Anfang dreißig und über siebzig. Wer früh beginnt, kann bestimmten Mimikgewohnheiten vorbeugen. Wer später startet, konzentriert sich auf bestehende Veränderungen. Beides ist sinnvoll - entscheidend sind die individuellen Erwartungen und Ziele.

Die Wirkung von Face Yoga kann sich bereits nach einer Einheit durch einen frischeren Teint und mehr Glow zeigen. Erste sichtbare Veränderungen können nach 1-4 Wochen auftreten, während sich langfristige Ergebnisse meist nach 2-3 Monaten regelmäßiger Anwendung zeigen. Wie schnell sich Effekte bemerkbar machen, ist individuell und hängt unter anderem von der Übungshäufigkeit und dem Hautzustand ab.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.sport-heldin.de

Ort
Online

Mitveranstalter
SportHeldin

Referentin
Anne Zauner

Kosten
5er-Flexicard: 70 Euro
10er-Flexicard: 130 Euro

Anmeldung
unter www.sport-heldin.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-26 09:28:23

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de