

262-4290 Gesichtsyoga Dein Gesicht. Deine Energie. Dein Glow.

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Samstag, 17.10.2026, 09:30 - 12:30 Uhr |
| Kursgebühr | 39,00 € |
| Dauer | 1 Termin |
| Kursleitung | Lina Ebel |
| Kursort | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein |

In diesem Kurs lernen wir, wie sanfte Face-Yoga-Übungen die Durchblutung und den Lymphfluss anregen können. Dabei werden die Gesichtsmuskeln gezielt angesprochen und trainiert, um der natürlichen Schwerkraft entgegenzuwirken. Zudem werden Tipps und Tricks vermittelt, wie sich einfache Face-Yoga-Übungen mühelos in die tägliche Pflegeroutine integrieren lassen. Gearbeitet wird mit gezielten Übungen, unterstützenden Pflegeprodukten und hilfreichen Tools - ganz individuell und bewusst.

Bitte mitbringen:

Gesichtsspiegel. Bitte ungeschminkt zum Termin erscheinen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 17.10.2026 | 09:30 - 12:30 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |

[zur Kursdetail-Seite](#)