

J4290 Happy Aging - Happy Face - Gesichtsyoga

Beginn	Samstag, 25.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	38,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Anne Rose King
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Wie können wir Spannkraft, Frische und Lebendigkeit in unser Gesicht zaubern? Gesichtsyoga gibt uns da wertvolle Impulse. Sie erweckt die Muskulatur unserer Mimik und trainiert sie. Wir erleben, wie durch einen lebendigen Ausdruck auch unsere Ausstrahlung gewinnt. Die Haut erfährt durch die aktivierten kleinen Muskeln eine bessere Durchblutung und sozusagen auch eine 'Polsterung'. Damit glätten sich so manche Fältchen, wie z. B. um den Mund und die Augen. Auch die Kontur um das Kinn, sowie der Hals kann sich verschönern. Dabei spielt natürlich auch unsere Haltung eine wichtige Rolle. Die Übungen lassen sich ohne viel Zeitaufwand in den Alltag integrieren. Zum Abschluss gibt es eine wundervolle Entspannungsreise auf der Matte.

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Matte, Decke und evtl. Kissen, kleiner Standspiegel für den Tisch, Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.10.2025	09:00 - 13:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)