



**Lust auf etwas Neues, das dir gut tut und Spaß macht?**

## **Balance-Face-Yoga-Kurs**

Ein wöchentlicher **Wohlfühlmoment** nur für dich!

### **Was ist Balance-Face-Yoga?**

Face-Yoga kombiniert einfache Übungen für das Gesicht und wirkungsvolle ganzheitliche Techniken, um deine Gesichtsmuskeln zu trainieren, zu straffen und dadurch **dein inneres Strahlen** zum Vorschein zu bringen. Es ist die perfekte Mischung aus **Entspannung und aktiver Selbstpflege**. Zusätzlich unterstützt Face Yoga deine **hormonelle Balance** und bringt Körper und Geist in Einklang.

### **Was dich erwartet:**

- ✓ Sanfte Übungen, die meist **sitzend** am Sessel durchgeführt werden,- zur natürlichen **Stärkung** des Körpers, des **Immunsystems** und zur **Straffung der Gesichtsmuskulatur**
- ✓ Unterstützung der **hormonellen Balance** durch gezielte Bewegungskombinationen
- ✓ Übungen, die sich leicht in den **Alltag** integrieren lassen – für dauerhafte Ergebnisse

**Für wen ist der Kurs geeignet?** Dieser Workshop ist ideal für alle, die:

- ✓ Lust haben, etwas Neues auszuprobieren
- ✓ ihre Gesichtsmuskulatur kräftigen, straffen und die hormonelle Balance **auf natürliche Weise** unterstützen wollen
- ✓ gemeinsam mit anderen **Spaß und Freude** daran haben, sich etwas Gutes zu tun,- sowohl körperlich als auch mental

Ort: **Gesundheitszentrum Rundum Gsund**, Ligistberg 20, 8563 Ligist

Wann: **24. März 2025; 6 Termine**; jew. Montag **18:00 – 19:15**

Kosten: EUR 115,- für 6 Einheiten, Kursunterlagen, Raumgebühr

**Kursleiterin Dr. Carolina Gigitner:** *seit meiner Jugend lerne und praktiziere ich verschiedenste Bewegungstechniken wie Hatha-Yoga, TaiQi, QiGong, Feldenkrais und Face-Yoga.*



**Schnupperstunde** zum Kennenlernen: **17. März 18:00 – 18:50**

**Melde dich jetzt an und gönne dir eine kleine Auszeit für dich!**

Tel.: 0680-2125769

[info@lama-touren.at](mailto:info@lama-touren.at)

[www.lama-touren.at](http://www.lama-touren.at)