



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

Schnupperstunde

Balance-Face-Yoga-Kurs

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 ausgeführt 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 Balance-Face-Yoga geeignet? Dieser Zugang zur Selbstpflege 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: Montag **17. März 2025; 18:00 – 18:50**

Kosten: Bitte um **Spende** für die Raumgebühr

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



Bitte nur mit Voranmeldung unter

Tel.: 0680-2125769

info@lama-touren.at

www.lama-touren.at