

# Gesichtsgymnastik



Jolanta's Gesichtsmuskel-Training besteht aus 3 Terminen - es ist ein einfaches **Muskeltraining**, das Gesichterfrischung und das Neu-Formen bewirkt. Diese entspannende **Gesichtsmassage** können die Gesichtszüge und -konturen neu definiert werden. Zu diesem Training gehören auch Übungen für gute Haltung und Wirbelsäulen-Aufspannung.

Ausserdem fördert die **Gesichtsgymnastik** die gesunde Spannkraft der Gesichtshaut und sorgt für einen lebendigen Gesichtsausdruck. Leichte **Lymphdrainagemassage** stimuliert den Lymphfluss und führt zu einer besseren Versorgung und Entschlackung der Gesichtshaut. Nachdem man die Geheimnisse der **Gesichtsentspannung** und die wichtigen Akupressur-Punkte kennenlernt, ist man fähig auch im Alltag gut **Stress abzubauen**.

**Montag 27.05.24 um 19.00 Uhr**

im Gemeinschaftsraum "Birke"  
Ruth-Drexel-Straße 46, 81927 München

**Erste Übungsstunde und Skript - 35€**  
**Weitere Übungsstunden - 15€**

Anmeldung erforderlich:  
0163 5441900