

# Ihr persönliches Programm für vitales Aussehen



## Wissen über die Haut

<b>Für eine straffe und frische Haut</b>	10
■ Spannungen abbauen	11
<b>Lymphdrainage zum Entschlacken und Beleben der Gewebe von Gesicht und Hals</b>	13
<b>Von Knochen, Muskeln und Haut</b>	14
■ Die Basis: der Schädel mit seinen Muskeln	14
■ Aufbau der Haut	14
■ Die Oberhaut	16
■ Die Unterhaut	21
■ Die Sinnesfunktionen der Haut	23
<b>Akupressur von Gesicht und Hals – damit die Lebensenergie fließt</b>	24
■ Die Haut als Ausdrucksorgan	29
■ Die Haut als Schutz- und Abwehrorgan	30
■ Die Regulation der Körpertemperatur	34
■ Die Atemfunktion der Haut	35
■ Das Altern der Haut	36



## Ihr Fitnessstraining fürs Gesicht

<b>Für ein frisches, jugendliches Aussehen</b>	43
■ Vorbereitung auf die Gesichtsgymnastik	43
<b>Übungen für einen wohlgeformten Hals und ein schönes Kinn</b>	47
■ Gute Kopfhaltung – ein Plus für den Hals	47
■ Straffes Kinn wirkt jugendlich	51
<b>Übungen für eine schöne Mund-, Lippen-, und Wangenpartie</b>	63
■ Nasolabialfalten und Lippenfältchen glätten	63
■ Für einen schönen Mund	66
■ Die Wangen festigen	68





Was die Haut vital erhält

<b>Übungen für eine schöne Augenpartie</b>	75
■ Training der Augenmuskeln und der benachbarten Muskeln	75
■ Müde Augen munter machen	78
<b>Übungen für eine schöne Stirn</b>	83
■ Stirn entspannen – Stirnfalten glätten	83
<b>Entspannung</b>	85
■ Die Gesichtsentspannung	85
■ Entspannung durch Akupressurmassage	86
■ Entspannendes Atmen und Visualisieren	86
<b>Atemübungen</b>	91
<b>Massage von Gesicht und Hals</b>	94

<b>Pflege der Haut</b>	102
<b>Sauna und verschiedene Wasseranwendungen</b>	106
<b>Pflege von innen</b>	108
<b>Das Leben bejahen – positiv denken</b>	109

