

0622 Gesichtsmuskeltraining

Training statt Lifting

Wenn Sie die (ersten) Anzeichen des Alters im Gesicht stören, Sie aber nicht die Risiken einer Operation in Kauf nehmen möchten, so könnte Ihnen dieses Seminar weiterhelfen. Sie überlassen Ihr Aussehen nicht dem Zufall, in diesem Seminar lernen Sie aktiv gegen störende Begleiter wie Augen- und Stirn oder Lippenfalten, hängenden Mundwinkeln oder Doppelkinn vorzugehen. Sie werden erleben, wie Ihr Aussehen mit einfachen Übungen frischer und jugendlicher wird. Ganz natürlich, ohne Eingriff, ohne Mittel, nur mit der eigenen Kraft – Sie haben es in der Hand. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Gesicht genauso wie Ihren Körper durch regelmäßige und gezielte Übungen fit halten können

Die Lernziele:

Sie lernen gezielte Gesichtsübungen, mit denen Sie Ihre Gesichtsmuskeln aufbauen und Ihre Gesichtspartien trainieren können. Sie lernen viele allgemeine Übungen aber auch speziell für Ihre Gesichtspartien ausgewählte Übungen. Fundierte Unterlagen und ein Muskelkater runden das Seminar ab.

Die Zielgruppe:

Jeder und jede kann an diesem Seminar teilnehmen, es gilt kein Alterslimit, weder nach oben noch nach unten. Diese Methode kann durchgeführt werden beim jüngeren Gesicht vorbeugend, beim reiferen Gesicht, um das Aussehen nachhaltig zu verändern.

Die Inhalte:

- Allgemeine Einführung in die Methode
- Einführung in die allgemeinen Übungen
- Kennenlernen von vielen verschiedenen Übungen
- Intensives Einstudieren von individuell zusammengestellten Übungen

Die Trainerin:

Jana Varga-Steininger

Jahrgang 1972, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Gesichtsübungen. Belegung von diversen Seminaren im In- und Ausland, zum Thema Gesichtsübungen, Faceforming, Faceexercise, verschafften ihr ein großes Knowhow. Seit vielen Jahren gibt sie ihr Wissen an Damen und Herren jeden Alters weiter und untermauert ihr theoretisches Wissen



Kursbuchung und weitere Details unter **0622** im WIFI-Kundenportal:
www.wifi.at/ooe