

Gesichtsyoga - die natürliche Schönheit erhalten

DATUM 09.11.2025
ZEIT 1 x So 10:00 - 15:00
ORT FFS Erwachsenenbildung,
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,
Sedlern im 1. OG

KURSNUMMER

252-1511

KURSLEITUNG

Claudia Schrick-Kutter

BESCHREIBUNG

Entdecken Sie auf eine natürliche Art, Ihre Gesichtszüge zu entspannen, zu stärken und zu straffen. Erfahren Sie an diesem Gesichtsyoga-Seminar verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Falten reduzieren und hängende Gesichtspartien straffen/trainieren können. Lassen Sie Ihr Gesicht wieder vitaler und strahlender erscheinen, ohne invasive Eingriffe. Erlernen Sie das ABC des Gesichtsyoga.

Gesichtsmassage: Zur Förderung der Durchblutung, Vitalisierung der Haut und zur Reduktion von Verspannungen. Der Fokus liegt auf Kiefer und Stirn.
Stärkung der Gesichtsmuskulatur: Kräftigen und definieren Sie Ihre Gesichtszüge mit gezielten Face Yoga Übungen für die Stirn, Augen, Wangen, Kiefer, Mund und Hals.
Mimik-Achtsamkeitstraining: Lernen Sie, warum ein bewusstes Steuern Ihrer Gesichtsmimik Falten reduziert und Verspannungen löst. Die Buddha-Smile-Atem-Meditation ist die ideale Unterstützung dabei.
Gesichts-Schröpfen: Einführung in sanftes Schröpfen zur Förderung der Hautelastizität und Entgiftung.
Gesichts-Taping: Es werden erste Gesichtstape Applikationen geübt für Stirn, Wange und Nasolabialfalten. Das Taping ist eine tolle Methode zur Entspannung und Faltenreduktion. Sanft, effektiv und mit sichtbarem Erfolg.

KURSZIEL

Lernen Sie, Ihre Gesichtszüge zu entspannen, stärken und straffen.

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 85.00

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

1h Mittagspause. Es kann etwas
Mitgebrachtes im Kursraum gegessen werden.

HINWEIS

Bitte mit gereinigter Gesichtshaut kommen,
ohne Make-up.

DATEN

So 09.11.2025 10:00 - 15:00



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb