

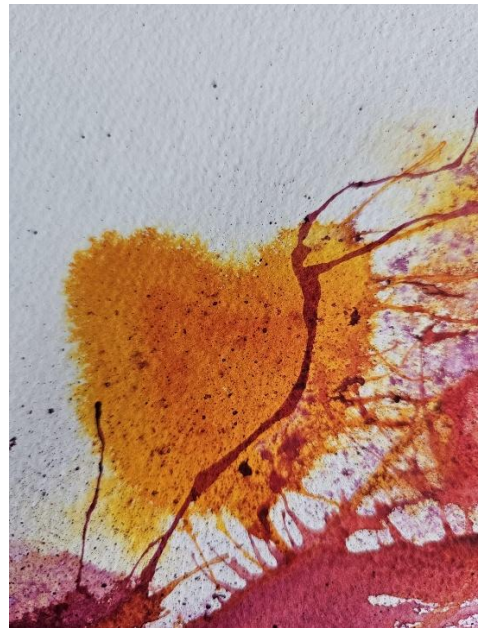
Face Yoga Workshop

Sonntag, 01. März 2026, 14.30 – 17.30 Uhr

Face Yoga Workshop – Ein sanfter Einstieg für alle

Der Face Yoga Workshop bietet einen sicheren Einstieg für alle, die Face Yoga ohne Druck und Vorkenntnisse kennenlernen möchten. Du erhältst sanfte Anregungen, um Gesicht, Atmung und Energie bewusst zu aktivieren, Spannungen zu lösen und achtsam mit sich selbst in Kontakt zu treten – individuell und im eigenen Tempo.

Datum: 01. März 2026
Uhrzeit: 14:30 – 17:30 Uhr
Preis: 70,- EUR



Inhalte des Face Yoga Workshops:

Im Rahmen des Workshops erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm, das gezielt darauf ausgerichtet ist, Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Gesichtsmuskulatur sowie umliegende Bereiche sanft zu aktivieren.

- Lockernde Hals-, Nacken- und Schulterübungen zur Anregung des Lymphflusses
- Eine Sequenz speziell für die Augen zur Entlastung und Erfrischung
- Griffe zur Entlastung des Vagusnervs
- Spannungslösende Sequenz für die Kopfhaut (Sehnenhaube)
- Gua-Sha-Massage (Selbstanwendung)
- Übungen rund um den Kiefergelenksbereich zur Entlastung
- Übungen zur Kräftigung deiner Gesichtsmuskulatur
- Den Abschluss bildet eine wohltuende Endentspannung, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt und die Wirkung der Übungen abrundet.