

BREMISSIMA

10 Jahre

#05

September/Oktober 2025

ISSN 2364-3498

Dr. Carolin Harms-Ludwigs für die Bremerin

FRAU.
LEBEN.
FREIHEIT.

Lieke Hoppe

Preisgekrönte
Schauspielerin am
Theater Bremen

BREMISSIMA Women's Charity Night

Die große Gala
am 27. September
im Parkhotel Bremen



Oliver Mommsen

Drehtage im
Bremerhavener Watt

MULTITALENT



Ticket-Hotline
BREMISSIMA
Women's Charity
Night 2025

Dr. Carolin Harms-Ludwigs

Face Yoga – Sanfte Übungen mit großer Wirkung

*Ganzheitlich gesund, selbstbewusst
und strahlend schön ohne
Botox & Co.*



♥ Claudia Granig geht es nicht darum, den „Ewig jung, ewig schön“-Trend zu bedienen. Ihre Methode, die sie bereits auf Instagram und YouTube unter @bareskinfaceyoga populär gemacht hat, zeichnet sich durch eine ganzheitliche Herangehensweise aus: Die einfach durchführbare Selbstbehandlung des eigenen Gesichts wirkt sich nicht nur günstig auf die Glättung der Haut und eine bessere Durchblutung aus, sondern fördert auch Entspannung, Stressabbau und Selbstbewusstsein. Und was könnte ein Gesicht mehr strahlen lassen als eine gelassene und positive Lebenshaltung?

Dieser reich bebilderte Ratgeber stellt leicht erlernbare Gesichtsbearbeitungen vor, Quickies und 10- sowie 20-minütige Übungen, für die Sie keine oder nur wenige Hilfsmittel benötigen. Zudem erhalten Sie über einen QR-Code Zugang zu Übungsvideos der Autorin, um sofort mit Ihrem persönlichen Verjüngungs- und Erholungsprogramm starten zu können.

Autorin: Claudia Granig
Erscheinungstermin: 24. September 2025
Ausgabeformat: Paperback
Seiten: 176 Seiten
Größe: 16,2 x 21,5 cm
Illustrationen: 83 Farbfotos
Verlag: Irisiana
ISBN: 978-3-424-15504-4
Preis: 18,- Euro

www.penguinrandomhouse.de

VERLOSUNG!

**2 x 1 Exemplar von
„Face Yoga“**

**Einfach eine E-Mail bis zum
15. Oktober schicken:
gewinnen@magazine-bremen.de
Der Rechtsweg ist
ausgeschlossen.**

Augen in neuem Glanz

Unsere erfahrenen Chirurgen und Behandler meistern die Kunst, müde Augen zum Strahlen zu bringen. Mit präzisen, sanften Methoden erzielen wir natürliche, verjüngende Ergebnisse.

Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin:
0421 - 611 677

mund-kiefer-gesicht-bremen.de



**Mund. Kiefer. Gesicht.
Bremen**

Mund. Kiefer. Gesicht. Bremen

IM ÄRZTEHAUS AM DIAKO

AM KLINIKUM NORD

IN DER STERNKLINIK