

**Blitz-
Übungen
für zu Hause**



Liften ja, aber ganz natürlich

Faltenfrei dank Face Yoga

Wer braucht schon Botox und Filler? Mit diesen Übungen verschwinden Tränensäcke, Krähenfüße & Co. fast ganz von allein. Und nebenbei sind Sie noch tiefenentspannt

Wangen aufblasen

Verschließen Sie Ihre Lippen und füllen Sie eine Wangenseite mit Luft. Dort entsteht eine sichtbare Wölbung. Bewegen Sie die Luft von einer Seite zur anderen. Dabei kräftig von innen gegen die Wangen drücken, um die Muskulatur zu aktivieren. Die Lippen bleiben während der Übung entspannt geschlossen. Lockern Sie auch das übrige Gesicht sowie die Kiefer- und Kau-muskulatur. Die Luft für circa 1 Minute hin- und herbewegen.



Lymphdrainage & Akupressur für den Augenbereich

Legen Sie die Zeigefinger beider Hände an den inneren Augenrand und spüren dort in die natürliche Vertiefung neben der Nasenwurzel. Pulsieren Sie dreimal mit den Zeigefingern an dieser Stelle, indem Sie sanft drücken und wieder loslassen. Streichen Sie mit den Zeigefingern unter den Augen nach außen bis zum Ohr und hinter dem Ohr nach unten bis zum Hals. Ablauf eine Minute lang wiederholen. Währenddessen die Augen schließen.

Zornesfalten ausrollen & Augenbrauen kneifen

Legen Sie beide Daumen neben die Nasenwurzel und die Zeigefinger zwischen die Augenbrauen. Beginnen Sie nun, den Muskel zwischen den Augenbrauen sanft von oben nach unten auszurollen. Die Daumen unterstützen die Massage. Massieren Sie mindestens 1 Minute; falls der Bereich sehr verspannt ist, gern auch länger. Im zweiten Schritt Daumen und Zeigefinger nehmen und sich richtig entlang der Augenbrauen nach außen kneifen. Beginnen Sie dabei am inneren Augenbrauenrand und bewegen sich Zentimeter für Zentimeter, bis das Ende der Braue erreicht ist. Dann zurück in die Mitte und den Handgriff eine Minute lang wiederholen.



Buch-Tipp:

Noch mehr Yoga-Übungen für einen strahlenden Teint gibt es in „Face Yoga-Sanfte Übungen mit großer Wirkung“ von Claudia Granig. Irsiana, 18 €

KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.

WEIL GUTER SCHLAF SO WICHTIG IST.



Unser starkes Team für die Entspannung in der Nacht.

www.klosterfrau.de

* Melatonin trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.