



PeWe-Gesundheitstraining

Eva Merki Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate
Tel. 076 400 65 48 www.pewe-gesundheitstraining.ch

Stärken & beleben

Gesichtsmuskel-Training

Frische & Wachheit empfinden

Regelmäßiges **Gesichtsmuskel-Training** kann vernachlässigte Muskelregionen wieder aktivieren und überbeanspruchte entspannen. Dadurch erscheint dein Gesicht im Ganzen harmonischer und vitaler. Auch mildern sich durch gezielte Entspannung der Mimik oftmals Beschwerden, die durch Stress und dauerhafte Anspannung hervorgerufen werden, wie Kopfschmerzen und Zähneknirschen.

Erlerne einfache Übungen und Massagegriffe für dein tägliches Gesichtspflegeritual und profitiere von Verbesserungen wie:

- ❖ Die Haut wird besser durchblutet, wirkt straffer und rosiger.
- ❖ Müde Augen wirken wieder wacher.
- ❖ Hängende Mundwinkel werden angehoben.
- ❖ Die Wangen wirken wieder voller.
- ❖ Die Gesichtskonturen werden geglättet.
- ❖ Kleine Fältchen werden reduziert.
- ❖ Die Hautalterung wird verlangsamt.
- ❖ Das Doppelkinn wird gestrafft.
- ❖ Die Gesichtsmuskulatur entspannt sich.

Tag: Samstag, 17. Juni, 12. oder 29. August 2023
Zeit: **10.00 - 12.00 Uhr oder 14.00 - 16.00 Uhr**
Kosten: CHF 60
4 Teilnehmerinnen

Kursort: Bewegungsraum, Dorfswisenstr. 14, 8165 Schöfflisdorf

Allgemeine Bedingungen: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bewegungen werden, wo nötig, mit meinen führenden Händen unterstützt. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Bezahlung: Der Workshop wird mit meiner Bestätigung kostenpflichtig und ist vor Trainingsbeginn zu begleichen.

Anmeldung (bis 2 Wochen vor Workshop) **an:** Eva Merki, Surbgasse 6, 8165 Schöfflisorf
oder: <https://www.pewe-gesundheitstraining.ch/workshops/gesichtsmuskel-training/>

..... Hier abtrennen
Meine Anmeldung zum Workshop: **Gesichtsmuskel-Training** CHF 60

Für den: 17. Juni **Zeit:** 14.00 - 16.00 Uhr
 12. August 29. August **Zeit:** 10.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.00 Uhr

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____ Tel.: _____