

2. NOVEMBER 2026, 19:00 UHR

FACE-YOGA

Face Yoga ist ein natürlicher Weg, deine Mimik und deine Gesichtsmuskulatur gezielt zu trainieren – für mehr Spannkraft, Entspannung und einen frischen, wachen Ausdruck.

In diesem Workshop erhältst du einen fundierten Überblick über ausgewählte Übungen und Techniken. Der Fokus liegt dabei auf einer alltagstauglichen Praxis: Face Yoga am Morgen, kleine Impulse zwischendurch sowie entspannende Routinen am Abend. So lernst du, dein Training sinnvoll in deinen Tagesablauf zu integrieren.

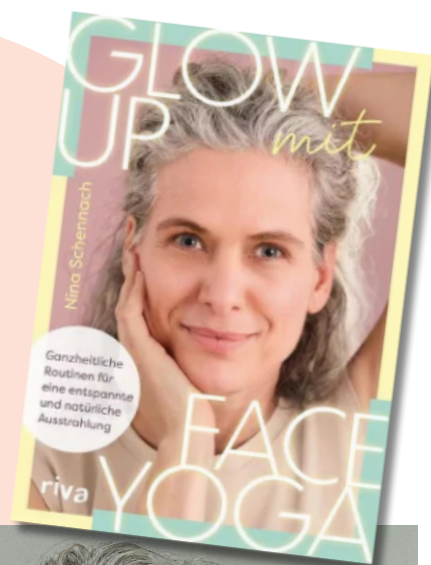
Inhalte:

- Face Yoga Übungen
- Massagen und Lymphaktivierung
- Mimik- und Verhaltensmuster

Kosten: CHF 20.-

Jede Teilnehmerin erhält einen Gua Sha Stein sowie ein Handout (PDF inkl. Videolink).

Bitte komme mit gereinigtem Gesicht und sauberen Händen.
Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt



Nina Schennach
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Buchautorin Glow-Up mit Face Yoga
Kundalini Yoga Lehrerin
Face Yoga & Master Face Yoga Lehrerin



Infos und Anmeldung bis 23.10.2026 unter:

bibliothek@ottenbach.ch oder 044 761 10 34 oder direkt in der Bibi