

261-54030 Face Yoga für Frauen

Beginn	Sonntag, 31.05.2026, 11:45 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	24,00 € Die Gebühr wurde für min. 6 Teilnehmende kalkuliert.
Dauer	1x
Kursleitung	Anke Thönnißen
Informationen	Zielgruppe: Durch Yoga für das Gesicht werden Spannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Haut straffer und strahlender. So können Zeichen von Stress, Müdigkeit und Alterung reduziert werden.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 211 , Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Dieser Workshop bietet eine natürliche Möglichkeit, Schönheit und Wohlbefinden der Gesichtshaut zu steigern. Durch traditionelle Yoga-Prinzipien für das Gesicht werden Spannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Haut straffer und strahlender. Sie lernen eine Vielzahl von Gesichtsbungen, um Muskeln zu stärken, die Haut zu straffen und Zeichen von Stress, Müdigkeit und Alterung zu reduzieren. Der Workshop bietet auch Tipps zur Gesichtspflege und -entspannung sowie zur Förderung des inneren Strahlens durch Selbstliebe und Achtsamkeit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.05.2026	11:45 - 14:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 211

[zur Kursdetail-Seite](#)