

Face Yoga: Der Weg zu entspannter Schönheit

14. – 17. Juni 2026

Deutschland – Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau

An diesen 4 Tagen lernen Sie, wie Sie Ihre Gesichtsmuskulatur auf natürliche Weise kräftigen und damit Ihre Konturen straffen und betonen können. Mit gezielten Übungen, sanften Massagen und ayurvedischen Anwendungen fördern Sie nicht nur Ihre Ausstrahlung, sondern auch Ihr inneres Wohlbefinden.

Sie lernen, die feine Muskulatur des Gesichts besser zu verstehen und gezielt zu kräftigen. Durch spezielle Übungen werden die Gesichtszüge gestrafft, die Konturen klarer und definierter. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf Augen- und Mundpartie – Bereiche, in denen erste Altersanzeichen oft am deutlichsten sichtbar werden.

Auch Verspannungen im Kiefer sowie im Schulter- und Nackenbereich werden durch gezielte Techniken gelöst, was nicht nur die Entspannung fördert, sondern auch Ihr gesamtes Wohlbefinden steigert. Sanfte Selbstmassagen und die Aktivierung von Marmapunkten verbessern die Durchblutung, regen die Hautregeneration an und schenken ein frischeres, vitaleres Erscheinungsbild.

Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle ayurvedische Empfehlungen, die Ihre Schönheit und Gesundheit von innen unterstützen. Ergänzend sorgen einfache, wirksame Meditationen dafür, dass Ihr Geist zur Ruhe kommt und Ihre Gesichtszüge sichtbar entspannter wirken. Diese ganzheitliche Verbindung aus Face Yoga, Ayurveda und Meditation stärkt nicht nur Ihre äußere Ausstrahlung, sondern auch Ihre innere Balance.

Programmverlauf

14. Juni 2026

ab 15.00 h	Anreise
16.00 h - 18.00 h	erste Programmeinheit
18.30 h	Abendessen

15. und 16. Juni 2026

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h - 15.00 h	Suppe/Aufstriche
16.00 h – 18.00 h	Abendeinheit
18.30 h	Abendessen

17. Juni 2026

07.30 h – 09.30 h Morgeneinheit
anschließend Frühstück
Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung
eventuell Wanderkleidung für Wanderungen und Spaziergänge

Yogamatten sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.