

Face Yoga

Workshop 17. März 2019

mit Karola Kaiser-Landers, Yogalehrerin und Certified Face Yoga Teacher

Natürlich schön ohne Botox!

Face Yoga von Fumiko Takatsu, der Entwicklerin von Face Yoga Method™, ist eine ganzheitliche Methode, die das Aussehen verbessert und das Wohlbefinden steigert. Gezielte Übungen für das Gesicht, verbunden mit bewusstem Atem, kräftigen und entspannen die Muskulatur. Krähenfüße, Zornes- und Stirnfalten lassen sich glätten, leichte Schlupflider anheben, Gesichtskonturen straffen. Face Yoga ist wohltuend bei Spannungen im Kopf- und Nackenbereich. Regelmäßiges Üben führt zu einem strahlenden Gesicht und einer strafferen Haut.



Augenringe reduzieren

Stirn heben

Zielgruppe

Jede Frau, jeder Mann, die/der die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein für ihr/sein Gesicht schulen möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalt

In diesem einführenden Face Yoga Workshop:

- entdeckst du dein ‚**gegenwärtiges**‘ und dein ‚**zukünftiges**‘ Gesicht
- bekommst einen Überblick über die Gesichtsmuskulatur
- erhältst Inspirationen für den täglichen Umgang mit deinem Gesicht
- lernst Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung deiner Gesichtsmuskulatur, um ganz natürlich schön in die Welt zu blicken.

Zeit

Sonntag, 17. März, 15:00 - 17:00

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel, Gesichtscreme oder Öl.

Preis

50 €

Dozentin

Karola Kaiser-Landers

zertifizierte Hatha Yogalehrerin (200 Std.) und ISHTA (Integral School of Hatha Yoga and Tantric Arts) Yogalehrerin (500 Std.), ausgebildet in Johannesburg, Südafrika. In einem Yogastudio in Pretoria lernte sie Face Yoga kennen und schätzen. Um Face Yoga professionell zu unterrichten, absolvierte sie ein 4-monatiges Seminar mit Fumiko Takatsu, der Entwicklerin von Face Yoga Method™.



Anmeldemodalitäten umseitig!

Anmeldung

Bitte melde dich rechtzeitig an. Unser kleines, feines Studio bietet dir einen angenehmen, entspannten Rahmen für einen Yoga Workshop in kleiner Gruppe mit maximal 15 TeilnehmerInnen.

Die Anmeldung zu dem Workshop erfolgt verbindlich telefonisch oder schriftlich per Email. Mit der Anmeldung ist der Platz reserviert. Bitte überweise die **Teilnahmegebühr innerhalb von sieben Tagen**, dann ist dein Platz gebucht. Ansonsten wird die Anmeldung wieder automatisch storniert und es besteht kein Anspruch auf einen Platz.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt telefonisch oder per Email. Falls kein Platz mehr vorhanden ist, wird die TeilnehmerIn unverzüglich benachrichtigt.

Ein Rücktritt ist bis 14 Tage vor Beginn des Workshops kostenfrei möglich. Die bereits bezahlte Teilnahmegebühr wird dann vollständig zurück erstattet. Sagt die Teilnehmerin / der Teilnehmer ab und die Rücktrittsfrist ist bereits abgelaufen, so muss die Teilnahmegebühr, sollte sie noch nicht bezahlt worden sein, dennoch bezahlt werden. Bei späterem Rücktritt werden keine Kosten mehr erstattet, jedoch kann nach Rücksprache mit Beate Bleif eine Ersatzperson gestellt werden.

Bitte melde dich rechtzeitig in der yogaria an, denn wir haben nur ein begrenztes Platzangebot und kleine Gruppen.

Mit der Anmeldung überweise bitte die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto:

Beate Bleif

IBAN: DE81700400410660877200

Betreff: Face Yoga

Ort

YOGARIA Studio

Tal 26

80331 München

U/S-Bahn Marienplatz, S-Bahn Isartor

Fon: +49 89 61 02 99 58

Mobil: 0177 / 613 55 26

Mail: info@yogaria.de

Website: www.yogaria.de