

mand wirklich schön sein kann.“ Albert Camus drückte es so aus: „Charme ist die Kunst als Antwort ein JA zu bekommen, ohne danach gefragt zu haben.“

Wiewär's mit einem Charme-Cocktail? Sie kennen die klassischen drei „H“: Man nehme Herz, Hirn und Humor und füge die 3 „S“ dazu – Stil, Souveränität und Sexappeal. Garnieren Sie das Ganze mit einer Prise spitzbübischen Lächelns. Probieren Sie es – und Sie werden sehen: es wirkt! Plötzlich sind Sie willkommen, man öffnet Ihnen Türen, man hört und stimmt Ihnen mit mehr Bereitschaft zu. Charme ist erlebbar und erlernbar. Und zwar durch die magische Kombination aus innerer Haltung, Herzlichkeit, die passende (kongruente) Körpersprache und einen positiv kommunikativen Zugang zu Ihren Mitmenschen.

Und Ihr Glück? Erzählen Sie uns davon – mit Ihren persönlichen Fotos oder Gedanken an: [meinsonntag@kurier.at](mailto:meinsonntag@kurier.at)

Trainer, Coaches  
www.  
unwiderstehlich.at

## MEIN WORK-OUT

FITNESS IM PERSÖNLICHEN HÄRTESTEST – DIESMAL:

# Face Yoga!

VON LAILA DANESHMANDI

**B**otox ist von gestern. Heute heißt das Geheimnis eines faltenfreien Gesichts Face Yoga. Zugegeben, beim ersten Gedanken daran hatte ich Bilder von Gurus im Kopf, die mit den Ohren wackeln und den Nasenflügeln flattern. Damit lag ich übrigens gar nicht so falsch: Im Internet gibt es etliche Videos von begeisterten Face Yogis mit aalglatten Gesichtern und eingefrorenem Lächeln.

Sie zeigen schräge Fischgesichter vor, die unsere Wangenmuskulatur trainieren sollen. Oder sie strecken die Zunge so weit heraus, dass man fast das Frühstück sieht – das soll den Hals straffen. So schräg das alles klingt (und aussieht!), die Übungen kommen nicht von ungefähr. Das Gesicht hat 55 Muskeln – und genauso wie Brust, Bauch oder Po müssen auch die trainiert werden, wenn sie straff bleiben sollen. Ungläubige werden mir wohl nicht abnehmen, dass man im Gesicht Muskelkater haben kann. Oh ja, kann man doch! Dass man vor lauter Lachen Schmerzen in den Wangen bekommt, hat hoffentlich schon jeder einmal erlebt. Tja, das funktioniert auch auf der Stirn und sogar bei den Lippen.

Ich habe sogar einen lebenden Beweis dafür, dass die Übungen wirken: Meine Mutter – ihr Alter ist ein gut gehütetes Geheimnis – macht das schon seit 30 Jahren. Sie wird bis heute um mindestens fünfzehn Jahre jünger geschätzt, als sie ist. Damals wurden die Übungen noch als Gesichtsgymnastik verkauft – heute klingt Face Yoga einfach besser.

- **GEEIGNET FÜR** Gesichtsakrobaten und alle, denen Anti-Falten-Cremen zu wenig sind.
- **FUN-FAKTOR** Spieglein, Spieglein an der Wand, wer hat das fitteste Gesicht im Land?
- **EFFEKT** Die Übungen am besten routinemäßig wie das Zähneputzen in den Alltag einbauen.
- **INFOS** Anleitungsvideos findet man leicht im Internet. Ein Workshop kostet 140 €. Infos unter [www.face-yoga.at](http://www.face-yoga.at)

[laila.daneshmandi@kurier.at](mailto:laila.daneshmandi@kurier.at)



STEFAN HOBERG/STERN



**Paperboy bringt's auf Ihr Smartphone!**

Einfach diese Seite fotografieren! Die Gratis-App „kooaba Shortcut“ gibt's im App-Store

Mehr Bilder von Face Yoga Übungen gibt es online unter

[KURIER.at/meinworkout](http://KURIER.at/meinworkout)

**Den Adrenalin-Kick gab sich die 83-jährige Amerikanerin Marjorie Bryan beim Fallschirmspringen. „Mit 90 will ich mir das noch einmal gönnen“**

**W**enn es für einen guten Zweck ist“, dachte sich Marjorie Bryan, „dann gebe ich mir den Kick.“ Nein, nicht mit Drogen wollte sich die 83-jährige Amerikanerin das Hochgefühl verschaffen. Es war ein Tandem-Fallschirmsprung, den sie vor zwei Wochen wagte, um eine Charity-Aktion für Mütter von Soldaten zu unterstützen. „Ich hab' es nicht bereut“, sagte sie nach dem Adrenalin-Stoß mit einem Glas Champagner in der Hand.

**Endorphine** Den Kick kennt auch Stefan Höfer, klinischer Gesundheitspsychologe und Hobbysportler. „Beim Laufen habe ich diesen Adrenalin-Schub. Beim Mountainbiken nicht. Warum, kann ich mir selbst nicht erklären.“ Er genieße diese Glücksmomente, die einen den Alltag vergessen lassen. „Die Schmerzen sind in dem Moment weg, wenn das Adrenalin und das Endorphin einschießen. Wenn ich diese Schwelle überschreite, laufe ich leichtfüßiger und unbeschwerter.“

Wer einmal dieses Hochgefühl erlebt hat, will auf die körpereigenen Drogen (Serotonin, Endorphine und Adrenalin) nicht mehr verzichten. Rausch muss nicht immer mit Alkohol und Halluzinogenen zu tun haben. Rauschzustände erleben wir auch, wenn unser vertrautes Selbstverständnis von einer Grenzerfahrung überwältigt wird. „Ein Hochgefühl, das ich nie vergessen werde, das unvergleichbar mit anderen Momenten ist“, beschreibt eine junge Mutter die Glücksflut nach der Geburt ihrer Tochter.

**Rausch** Die einen bekommen den ultimativen Kick beim Bungeejumpen oder auf der Hochschaubahn, die anderen beim Orgasmus oder beim Tanzen. Die Schauspielerin Brigitte Kren brauchte nicht erst ein Dancing Star zu werden, um zu wissen, wie berauschend Tanzen sein kann. „Ich hab' schon als Jugendliche bis zum Umfallen auf den Tischen getanzt.“ Ohne Tanzen würde sie wie eine welke Blume vertrocknen. Deshalb war Boogie-Fan Kren auch so glücklich, bei der sechsten Staffel der Tanzshow mitmachen zu können. „Ich hab' gemerkt, dass man nur gut tanzen kann, wenn man total in seiner Mitte und glücklich ist. Dann kann man aufmachen, schweben und sich wie im Rausch drehen“, sagt die 57-Jährige, die aus dem Stand locker in den Spagat springen kann.



APA/AL SCHÄFLER

**Völlig losgelöst: Willi Gabalier bei**



**„Ich hab' gemerkt, dass man nur gut tanzen kann, wenn man in seiner Mitte und glücklich ist. Dann kann man schweben und sich wie im Rausch drehen“**

**Brigitte Kren  
Schauspielerin**