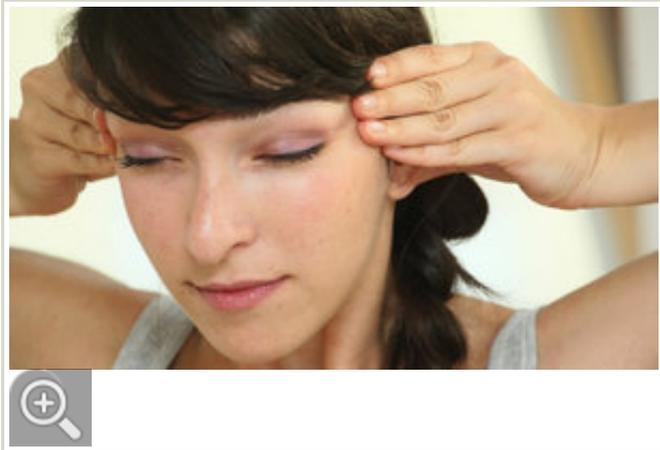




## Mein Workout: Face Yoga

Fitness im persönlichen Härtetest. Diesmal: Face Yoga

Letztes Update am 05.07.2012, 15:32



Botox ist sowas von gestern. Wer sein Gesicht heute faltenfrei bekommen will, macht Face Yoga. Zugegeben, beim ersten Gedanken daran hatte ich Bilder von Gurus im Kopf, die mit den Ohren wackeln und mit den Nasenflügeln flattern. Und damit lag ich gar nicht so falsch: Im Internet gibt es etliche Videos von begeisterten Face Yogis mit aalglatten Gesichtern und eingefrorenem Lächeln. Sie zeigen lustige Fischgesichter vor, die unsere Wangenmuskulatur heben 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 irgendwo.

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.

Und ich habe sogar einen lebenden Beweis dafür, dass die Übungen wirken: Meine Mutter macht das schon seit 30 Jahren und 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.

### Laila Daneshmandi probiert Face Yoga



10

**Bilder**

→GEEIGNET FÜR: Gesichtsakrobater 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)

Letztes Update am 05.07.2012, 15:32

Artikel vom 04.07.2012 14:33 | KURIER | |

**Nachhaltige Geldanlage**



Palmöl: Die Alternative mit 9 % Rendite p.a.: Nachhaltig, Ökologisch sinnvoll – ab 7.500 €

**Ansparen mit Bausparen**



Die eigene Zukunft aufbauen und 1 von 9 Vespas oder 333 Ray-Ban Sonnenbrillen gewinnen!

**AT Partnersuche ab 30**



Seriöse Partnersuche für Singles aus Österreich. Jetzt Singles aus Ihrer Region kennenlernen.