

DIE METHODE:

Gesichtsyoga

Wer den Körper trainiert, sollte nicht auf das Gesicht vergessen – so lautet das Credo von Ursula Stoxreiter und ihrer Geschäftspartnerin Zorica Markovic. Der Unterschied zum herkömmlichen Gesichtsmuskeltraining? Atmung und Entspannung. Gearbeitet wird mit gezielter An- und vor allem Entspannung des Gesichts in Verbindung mit Meditation. Die Atmung wird bewusst in den Fluss der Übungen mit einbezogen und mit dem natürlichen Atemrhythmus verbunden. Schummeln und Luftanhalten beim Training macht laut den Expertinnen nämlich Falten. Viel besser ist es, dem Gesicht ab und zu bewusst Ruhe zu gönnen und trotzdem regelmäßig diszipliniert zu üben: „Wir sehen das Training als gesunde Alternative zu Botox & Co. Man braucht nur 5–10 Minuten täglich und kann die Übungen immer und überall machen“, so Ursula Stoxreiter.

DIE EXPERTINNEN:

Ursula Stoxreiter & Zorica Markovic

Die ausgebildete Yogalehrerin Ursula Stoxreiter bietet gemeinsam mit Geschäftspartnerin Zorica Markovic Gesichtsyoga-Workshops und Online-Tutorials an. Infos unter: face-shine.com.

— Kann man beim Training etwas falsch machen?

Viele Leute glauben, dass durch die Übungen Falten entstehen. Wenn man nicht weiß, wie es richtig geht, kann das natürlich passieren. Deshalb ist es wichtig, mit Profi-Workshops zu beginnen. Um die Leute danach weiter zu begleiten, bieten wir Online-Videos mit exakten Anleitungen an.

— Wie lange braucht man, bis ein Ergebnis sichtbar wird?

Vor allem am Anfang ist das tägliche Üben das Um und Auf. Bis die Muskulatur aufgebaut ist, braucht es ein bisschen. Kleine Effekte sieht man schon



nach 2 Wochen. Aber ähnlich wie am Körper braucht auch der Gesichtsmuskel 3 bis 4 Wochen, um sich zu festigen. Danach sollte man im Training bleiben und etwa 4 x pro Woche vor dem Spiegel üben. So bekommt man die nötige Routine und Sicherheit beim Ausführen der Übungen.

— Wie schafft man es, durchzuhalten?

Glauben Sie mir: Wenn Sie die Muskulatur einmal gespürt haben, sind Sie süchtig!