

YFace
Loga

by Nadine Campbell

Erwecke dein Strahlen *mit Face Yoga*

von Nadine Campbell



Beauty Inside Out

Erwecke dein Strahlen von innen nach außen
mit Face Yoga by Nadine Campbell!

**Es ist nie zu spät, mit Face Yoga zu beginnen!
Gehe den ersten Schritt in die Veränderung und starte
dein Fitnessstraining fürs Gesicht!**

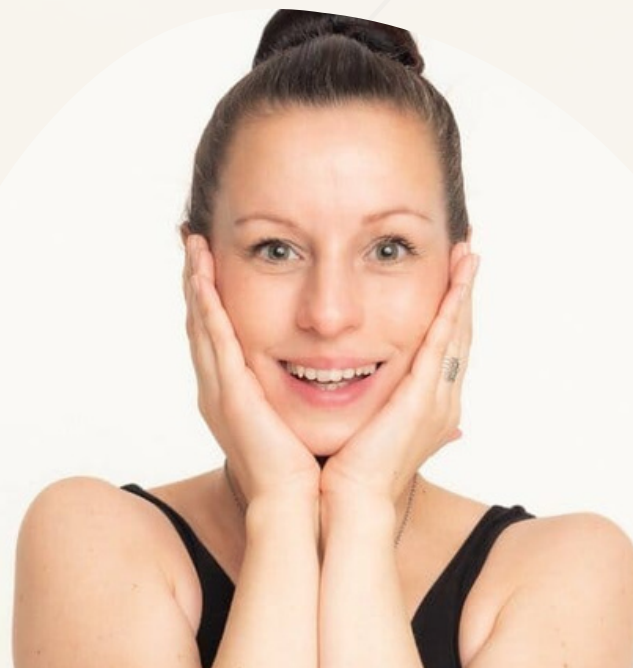
Was ist Face Yoga?

Face Yoga ist ein spezielles Training der Gesichtsmuskeln, das helfen kann, dein Gesicht auf natürliche Weise zu straffen, Falten vorzubeugen oder zu glätten. Dabei kommen u.a. Hände, Finger und Zunge zum Einsatz. Bereits mit einigen Minuten Face Yoga täglich können z. B. Schlupflider, Nasolabialfalten, hängende Mundwinkel oder die berühmte Zornesfalte auf der Stirn sichtbar geglättet werden.

Ich wünsche dir viel Freude mit diesem Workbook!

Love your face,

Nadine



3- Punkte-Check deiner Gewohnheiten

Beobachte dich selbst und finde heraus, woher deine Fältchen im Gesicht kommen. Was macht dein Gesicht in typischen Alltagssituationen?

Wie schaust du auf den Handy?



Halte dein Handy in einer waagrechten Linie vor dein Gesicht, so dass dein Kopf in einer aufrechten Position ist und kein Doppelkinn entsteht.

Wie trägst du deine Wimperntusche auf?



Straffe mit der einen Hand deine Stirn und trage mit der anderen Hand deine Wimperntusche auf. So entstehen keine Falten auf der Stirn.

Wie putzt du deine Zähne?



Forme deinen Mund zu einem großen 'O' und achte darauf, dass keine Falten neben den Augen entstehen.



Wer ist Nadine Campbell?

Ich bin staatl. gepr. Tanzpädagogin, Dipl. Gewichtsreduktions-Coach und Face Yogini.

Mit Faceyoga-Germany.de biete ich dir einen ganzheitlichen Ansatz, um auf natürlichem Wege zu einem gesünderen, jugendlicheren Aussehen zu gelangen.

Warum? Weil ich davon überzeugt bin, dass selbstbewusste Menschen nicht nur glücklicher sind, sondern auch unabhängiger und somit in allen Lebensbereichen erfolgreicher sein können. Vielen Menschen ist es einfach nicht bewusst, was eigentlich in ihnen schlummert und mir ging es genauso! Nun möchte ich dich dazu ermutigen, dich mit deiner inneren Stimme und deinem Körper zu verbinden, dich wieder auf den Weg der Selbstbestimmtheit zu begeben, tief verborgene Wünsche und Träume aufzudecken und dich dabei unterstützen, diese zu erreichen.



3- Punkte-Check deiner Mimik & Haltung

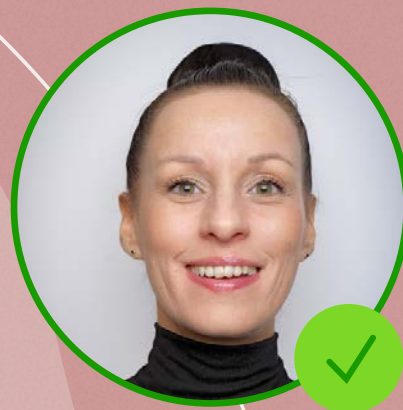
Wie schaust du, wenn du mit jemandem sprichst?

Legst du deine Stirn in Falten oder ziehst du die Augenbrauen zusammen?



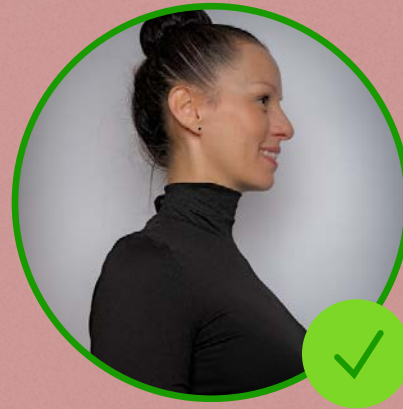
Achte darauf, dass du bei der Kommunikation mit anderen deine Augen nicht zusammenkneifst, sondern offen lässt. So entstehen keine Falten zwischen den Augenbrauen.

Wie lächelst du auf Fotos?



Vermeide das typische gezwungene „Cheese“-Lächeln und versuche stattdessen ein „Yeah“-Lächeln.

Welche Position nimmt dein Rücken beim Stehen/Sitzen ein?



Wenn du stehst/sitzt, achte auf eine aufrechte und gerade Körperhaltung, indem du deine Schultern nach hinten drückst, sodass deine Brust automatisch nach vorne tritt und dein Rücken nicht gekrümmt ist.



Die häufigsten Fragen und Antworten

Wann sehe ich die ersten Ergebnisse?

Wenn du die Übungen zweimal pro Tag etwa zehn Minuten machst, kannst du bereits nach drei bis zehn Tagen erste sichtbare Ergebnisse erhalten.

Bringt Face Yoga auch in fortgeschrittenem Alter sichtbare Ergebnisse?

Ja, du kannst mit Face Yoga in jedem Alter beginnen. Es kann sich in jedem Fall eine Verbesserung in deinem Gesicht zeigen. Je früher du beginnst, desto länger hast du etwas von dem Ergebnis.

Auch für jüngere Menschen ist Face Yoga als präventive Maßnahme zu empfehlen.

Wie oft und wie lange muss ich die Übungen machen?

Um erste Ergebnisse zu sehen, genügt es, die Übungen zweimal täglich jeweils ca. zehn Minuten durchzuführen. Ein kontinuierliches Training ergibt selbstverständlich schönerer Ergebnisse, doch ist es nicht schlimm, mal zwei Wochen zu pausieren.

Wo kann ich die Übungen durchführen?

Du kannst die Übungen überall durchführen, und sie ganz leicht und bequem in deine Alltagsroutine integrieren, z. B. in die Morgenroutine oder vor dem Schlafengehen.

Face Yoga kann noch mehr als Falten reduzieren!

Face Yoga kann dazu beitragen, deine Kopfschmerzen zu beseitigen, deine Körperhaltung zu verbessern, deine Konzentration zu steigern und dein Hautbild zu optimieren.

Face Yoga kann außerdem bei stressbedingten Verspannungen, Müdigkeit, verstopfter Nase, Migräne, Tinnitus und Zähneknirschen helfen.

Du bist *schön*

du darfst dich wieder mit deinem

Selbst verbinden.



Kennst du schon meine **exklusive FaceYoga-Community** auf Facebook? Dort findest du noch mehr **kostenfreie Tipps & Tutorials**. **Hier** klicken und beitreten!

7- Punkte-Check deiner Lebensumstände

Prüfe, welche Punkte auf dich zutreffen.

Schlaf

Wie viele Stunden schläfst du nachts?

- weniger als 5
- 5 - 7
- mehr als 7

Wie oft wachst du in der Nacht auf?

- nie
- 1 - 2 mal
- mehr als 3 mal

Wie fühlst du dich morgens nach dem Aufwachen?

- vollkommen ausgeruht
- etwas müde
- wie gerädert

Koffein

Wie viele Tassen Kaffee oder Tee nimmst du täglich zu dir?

- 0
- 1 - 3
- mehr als 3

Alkohol

Wie oft trinkst du Alkohol?

- nie
- am Wochenende
- mehrmals pro Woche

Trinken

Wie hoch ist deine Trinkmenge pro Tag (kein Alkohol)?

- weniger als 2 Liter
- 2 - 3 Liter
- mehr als 3 Liter

Nikotin

Wie viele Zigaretten/Zigarillos rauchst du pro Tag?

- 0
- bis zu einer Schachtel
- mehr als eine Schachtel

Zucker

Nimmst du regelmäßig zuckerhaltige Lebensmittel zu dir?

- fast nie
- mehrmals pro Woche
- jeden Tag

Sport

Wie oft treibst du Sport?

- nie
- 2 - 3 mal pro Woche
- täglich



3 Dinge, die du ab heute ändern wirst:







Du willst, dass sich deine Veränderung auch in
deinem Gesicht zeigt?

Buche dir hier einen Termin für eine
kostenlose 15-minütige Gesichtsanalyse.

Erfahre, wie du mit wenigen Handgriffen in kurzer Zeit ein risikofreies,
messbares, sichtbares und schmerzfreies Ergebnis erzielen und jünger
und frischer aussehen kannst.

Face Yoga ist ganz individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt. Du
bekommst genau die Übungen, die du brauchst.

Praktische Übungen



Es gibt über 90 Übungen, um dein Gesicht zu trainieren. Beginne noch heute mit 2 kleinen Übungen für Augen, Mund und Stirn:
Eyebrow-Lift & Symmetrical Mouth



Mehr Übungen findest du auf meinem [YouTube-Kanal](#)

Eyebrow-Lift Lifting mit Sofort-Effekt



1 Nimm drei Finger deiner Hand auf eine deiner Augenbrauen und ziehe sie so hoch, wie du kannst.

Nimm nun die andere Hand und mache eine hohle Hand und lege sie unter die Augenbraue.

2



3 Mit der ersten Hand streichst du 20x von der Stirnmitte nach außen.

Danach blinzelst du 20x mit dem Auge nach unten. Nun nimm beide Hände von deinem Gesicht. Schau selbst: Du wirst positiv überrascht über die Wirkung sein.

4



Symmetrical Mouth



1 Platziere einen Stift zwischen deine oberen Zähne und deine nach innen gewölbte Unterlippe und schaue nach oben

Damit auf der Stirn keine weiteren Falten entstehen, straffe mit beiden Händen deine Stirn, während du nach oben schaust



2



3 So bekommst du einen symmetrischen Mund.

Mehr exklusive
Übungen, Tipps und
Tricks findest du hier



Facebook-Community



Faceyoga_Germany.de



Faceyoga Germany Podcast



Faceyoga-Germany

Willst auch du dein Gesicht verjüngen ohne Skalpell, Präparate oder teure Cremes und neue Frische und Jugend auf deinem Gesicht entdecken? Du wirst begeistert sein!



**Buche dir jetzt einen Termin
für eine kostenlose 15-minütige
Gesichtsanalyse!**



Vorher

Nachher