

26-K30125H Gesichtsyoga – Natürlich entspannt und vital

Beginn	Samstag, 24.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	20,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Brigitte Korneli
Informationen	Zielgruppe: Frauen
	Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk, Decke und eventuell ein kleines Kissen
Kursort	G 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Gesichtsyoga ist eine einfache und natürliche Methode, die durch achtsame und gezielte Übungen die Gesichtsmuskulatur stärkt, die Durchblutung fördert und Verspannungen löst. Es hilft nicht nur dabei, Linien und Fältchen im Gesicht vorzubeugen oder zu mildern, sondern sensibilisiert auch für unbewusste Muster in Mimik und Körperhaltung, die oft zu Verspannungen im Gesicht, Kiefer und Nacken führen. Mit Gesichtsyoga entspannen wir nicht nur diese Muskeln, sondern unterstützen auch unsere Sinnesorgane, Nerven und regen die Gehirndurchblutung an. Darüber hinaus kann Gesichtsyoga unterstützend wirken bei gesundheitlichen Herausforderungen wie Tinnitus sowie zur Förderung der geistigen Fitness und Stabilität. Der Workshop ist für alle Altersgruppen geeignet und lädt dazu ein, die Verbindung zu sich selbst neu zu entdecken und die eigene Ausstrahlung zu stärken.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.10.2026	09:00 - 13:00 Uhr	vhs Rückgeb. G 1, 2. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)