

# Veranstaltungen

---

**Montag, 31.03.2025 bis zum Montag, 12.05.2025**

## **Gesichtsgymnastik - für eine jugendlich straffe Gesichtshaut**

Uhrzeit: 18:30 bis 19:15 Uhr

Veranstalter: vhs Calw e.V.

Veranstaltungsort: Forum König-Karls-Bad |vhs-Raum

Mit zunehmenden Alter können die Gesichtsmuskeln erschlaffen. Sie lassen sich jedoch gezielt trainieren, so dass eine jugendlich straffe Gesichtsform erhalten oder zurückerlangt werden kann. Eine Methode ist, die eigenen Hände zur Anspannung der einzelnen Gesichtsmuskeln einzusetzen, eine andere Methode ist, durch kurzfristiges An- und Entspannen eine Lockerung der Muskeln zu erreichen, eine weitere Methode durch gezielte Konzentration auf die einzelnen Bereiche eine Festigung und Anhebung der Gesichtsformen zu erzielen. Neben dem Training spielt auch die gezielte Entspannung der einzelnen Gesichtsmuskeln eine große Rolle, um nicht nur straffere Gesichtskonturen sondern auch ein harmonisches Gesamtbild zu erreichen, und das Gesichtscupping, eine Art Faszienaufdehnung der Gesichtsmuskulatur. Alle Techniken ergänzen sich zu einem "Rundum-Wohlfühl-Programm", für das Sie täglich nicht mehr wie fünf bis zehn Minuten investieren brauchen, denn Schönheit ist keine Frage des Alters und der Zeit.

Andrea Scholz ist Unternehmensberaterin und Entspannungstherapeutin und praktiziert Gesichtsgymnastik seit 1993.

5-mal Mo. | 31.03. | 07.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05.2025 | Gebühr 35,00