



DK Verlag (Hrsg.), Masha Marques

Natürlich schön mit Face Yoga

Glow- und Lifting-Effekt durch gezieltes Muskeltraining. 30 Übungen für 10 Minuten tägliches Gesichts-Workout

Die natürliche Waffe gegen Falten: Gesichtsyoga!

- Falten mindern, Gesichtskonturen formen: **10 Minuten täglich** reichen aus
- **Anti-Aging-Training: 30 Übungen** für jede Gesichtspartie
- **Natürliches Facelifting** war noch nie so einfach: **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** vom Profi

Schluss mit Botox – strahlende Effekte nur mit Massage und Muskelübungen!

Erleben Sie die Wirksamkeit von **Gesichtsyoga**: die Spannkraft des Gesichts und die Dynamik des Ausdrucks erhalten, ganz ohne Botox oder chirurgische Eingriffe! **Face Yoga** ist eine **Kombination aus gezielten Massage- und Muskelübungen**, die die Haut straffen und Mimikfalten mindern, und das mit **nur 10 Minuten täglich**. **Masha Marques** (@masha_facegym) ist eine **zertifizierte Gesichtsyoga-Trainerin**. Sie führt durch **30 einfache Übungen** für **8 verschiedene**

Gesichtszonen, die sich ganz leicht in Ihren Alltag integrieren lassen. **Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen** für alle Gesichtspartien helfen Ihnen dabei, für die jeweilige "Problemzone" ein **natürliches Face-Lifting** zu erzielen. **Erfahrungsberichte, häufig gestellte Fragen** und **4 schnelle Routinen** erleichtern Ihnen den Einstieg. Es war noch nie so einfach, Ihre natürliche Schönheit zu bewahren!

Falten einfach weg trainieren – ganz ohne teure Anti-Aging-Cremes!



DK Verlag (Hrsg.), Masha Marques

Natürlich schön mit Face Yoga

Glow- und Lifting-Effekt durch gezieltes Muskeltraining. 30 Übungen für 10 Minuten tägliches Gesichts-Workout

ISBN 978-3-8310-5066-6
128 Seiten, 226 x 177 mm
Mit farbigen Fotos
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)