



# Leseprobe

Catherine Pez

## **Beauty-Face-Yoga**

Gesichtsmuskeltraining für natürliche und strahlende Schönheit - Individuelle Übungen für jede Gesichtsforn

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 23. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Nur ein paar Minuten Face-Yoga pro Tag verleiht Ihren Wangen mehr Volumen, lässt Ihre Lippen voller aussehen und glättet Ihre Augen- und Stirnpartie!**

Jünger aussehen mit natürlicher und strahlender Schönheit? Dafür brauchen wir jetzt keine teuren Cremes oder gar chirurgischen Eingriffe mehr. Die Face-Yoga-Expertin Catherine Pez lüftet das Beauty-Geheimnis für jugendliches Aussehen und zeigt, wie man sich mit gezieltem Gesichtsmuskeltraining schnell und kostenlos verjüngen kann. Mit täglich nur wenigen Minuten hocheffektiver Gesichtsmuskelübungen werden Stirn- und Zornesfalten in kürzester Zeit reduziert, Doppelkinn und Hängebäckchen verschwinden und man gewinnt an Spannkraft und positiver Ausstrahlung. 30 einfache Übungen individuell abgestimmt auf verschiedene Gesichtsformen straffen die Konturen und wirken wie ein natürliches Facelifting bei erschlafften Wangen und hängenden Augenlidern. Abgerundet wird das Verjüngungsprogramm durch verschiedene Massagen und Zupfübungen, die die Durchblutung anregen, kleine Fältchen aufpolstern und gleichzeitig entspannen.

### **Autor**

## **Catherine Pez**

---

Die in Paris lebende Autorin und Trainerin Catherine Pez gibt seit vielen Jahren Face-Yoga-Kurse. Die Expertin für Gesichtsgymnastik feiert mit ihrem Erfolgstitel »La gymnastique faciale«, der bereits in mehreren Sprachen veröffentlicht wurde, weltweit großen Erfolg.

Catherine Pez

# Beauty Face Yoga

Gesichtsmuskeltraining  
für natürliche und strahlende Schönheit

Aus dem kanadischen Französisch  
von Svenja Tengs

**südwest**

