

## Gesichtsyoga - die natürliche Schönheit erhalten

**DATUM** 09.11.2025  
**ZEIT** 1 x So 10:00 - 15:00  
**ORT** FFS Erwachsenenbildung,  
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,  
Sedlern im 1. OG

### KURSNUMMER

252-1511

---

### KURSLEITUNG

Claudia Schrick-Kutter

### BESCHREIBUNG

Entdecken Sie auf eine natürliche Art, Ihre Gesichtszüge zu entspannen, zu stärken und zu straffen. Erfahren Sie an diesem Gesichtsyoga-Seminar verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Falten reduzieren und hängende Gesichtspartien straffen/trainieren können. Lassen Sie Ihr Gesicht wieder vitaler und strahlender erscheinen, ohne invasive Eingriffe. Erlernen Sie das ABC des Gesichtsyoga.

**Gesichtsmassage:** Zu Förderung der Durchblutung, Vitalisierung der Haut und zur Reduktion von Verspannungen. Der Fokus liegt auf Kiefer und Stirn.  
**Stärkung der Gesichtsmuskulatur:** Kräftigen und definieren Sie Ihre Gesichtszüge mit gezielten Face Yoga Übungen für die Stirn, Augen, Wangen, Kiefer, Mund und Hals.  
**Mimik-Achtsamkeitstraining:** Lernen Sie, warum ein bewusstes Steuern Ihrer Gesichtsmimik Falten reduziert und Verspannungen löst. Die Buddha-Smile-Atem-Meditation ist die ideale Unterstützung dabei.  
**Gesichts-Schröpfen:** Einführung in sanftes Schröpfen zur Förderung der Hautelastizität und Entgiftung.  
**Gesichts-Taping:** Es werden erste Gesichtstape Applikationen geübt für Stirn, Wange und Nasolabialfalten. Das Taping ist eine tolle Methode zur Entspannung und Faltenreduktion. Sanft, effektiv und mit sichtbarem Erfolg.

### KURSZIEL

Lernen Sie, Ihre Gesichtszüge zu entspannen, stärken und straffen.

**KOSTEN**

**KURSPREIS**  
CHF 85.00

**WEITERE INFORMATIONEN**

**MITBRINGEN**

1h Mittagspause. Es kann etwas mitgebrachtes im Kursraum gegessen werden.

**HINWEIS**

Bitte mit gereinigter Gesichtshaut kommen, ohne Makeup.

**DATEN**

So 09.11.2025 10:00 - 15:00



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)