



GESICHTSMUSKEL TRAINING

Die natürliche Lifting-Revolution mit Christa Gugler

Mal ganz ehrlich - möchtest Du nicht auch faltenfrei werden? ☺ Warum also nur Rumpf, Arme und Beine trainieren? Wir outen uns und laden Christa Gugler aus Österreich ein. Sie präsentiert uns in einem 3-stündigen Workshop ihre einzigartige Methode der natürlichen Liftig-Revolution!

Es macht keinen Sinn, die teuersten Cremes zu verwenden, wenn sich die unter der Gesichtshaut liegenden Muskeln gleichzeitig abbauen und erschlaffen. Bei einem schlaffen Bauch, weiß jeder sofort was zu tun ist. Viele beginnen sofort mit einem Bauchtraining, gehen ins Fitnessstudio und wissen, dass nach einiger Zeit der Bauch wieder fester und straffer ist. Im Gesicht werden mit Gesichtsmuskeltraining, die gleichen positiven Effekte erzielt - denn genauso, wie man sich durch Training einen strafferen Bauch oder Po antrainieren kann, ist es auch möglich, durch gezielte Übungen unter anderem, Augen, Wangen, Lippen, Labialfalte, Stirn, Hals oder Kinnbereich zu festigen und zu formen.

Christa Gugler vermittelt seit Jahren im In- und Ausland bei Seminaren und Kongressen ihr Wissen über die Zusammenhänge der Gesichtsmuskulatur und deren Einfluss auf den Alterungsprozess. Sie ist überzeugt, dass es nicht die Falten sind, die „alt“ machen, sondern dass ein Gesicht mit erschlaffter Muskulatur wesentlich älter erscheint.

