

Morgensport: **FACE-YOGA**



Face Yoga ist der natürliche Weg, um deine Mimik und die Muskeln im Gesicht zu trainieren.

In diesem wundervollen Workshop erhältst einen Überblick über Face Yoga Übungen, die dein Gesicht straffen, entspannen und verjüngen.

Inhalte sind:

- Face-Yoga-Übungen
- Massagen und Lymphaktivierung
- Mimik- und Verhaltensmuster

Nina Schennach begleitet uns durch diesen Morgen und gibt dir **ganz individuelle Tipps** mit, wie du deine Mimik und Gesichtsmuskeln optimal trainieren kannst.

Bitte erscheine mit einem gereinigten Gesicht und sauberen Händen.
Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.
Jede Teilnehmerin erhält ein Handout (PDF inkl. Videolink).

Datum:

Mittwoch, 29. April 2026

Zeit:

9.30 – 11.30 Uhr

Ort:

Ökumenisches Zentrum, Ehrendingen

Workshop Leitung:

Nina Schennach
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Face Yoga & Master Face Yoga Lehrerin, Niki Face Yoga, Kopenhagen

Kosten:

CHF 15.- für Mitglieder
CHF 20.- für Nichtmitglieder

Anmeldung:

Bis am 19. April 2026 unter:
www.frauenvereinehrendingen.ch
Teilnehmerzahl begrenzt