

0		Spieglein, Spieglein in der Hand	<p>POSITIVE AUFGESPANNTE KÖRPERHALTUNG POSITIVER ENTSPANNTER GESICHTAUSDRUCK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundspannung im Sitz aufbauen. • Diese für alle Antifaltenübungen beibehalten • Krönchen aufsetzen • Sitzbeinhöcker in leichte Grundspannung, • Steiß nach unten
1		Straffer Hals	<ul style="list-style-type: none"> • Zungenwurzel in den Gaumen pulsieren • Mit zarten Beckenbodenpulsen verbinden
2		Straffes Kinn	<ul style="list-style-type: none"> • Zungenspitze Richtung Nase pulsieren • Mit zarten Beckenbodenpulsen verbinden
3		Gesichtsstraffung	<ul style="list-style-type: none"> • Zeigefinger in Grübchen hinter dem Ohrläppchen legen, Mittelfinger liegt vor dem Ohr • Mit den Fingern die Haut ganz zart Richtung Hinterkopf pulsieren • Mit zarten Beckenbodenpulsen verbinden
4		Nasiolabialfalte straffen	<ul style="list-style-type: none"> • Lippen leicht öffnen • Zungenwurzel in den Gaumen • Handrücken beidseitig zwischen Kinn und Ohr legen • Mit zarten Beckenbodenpulsen verbinden
5		Glatte Stirn	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Hand auf die Stirn legen die andere in den Nacken • Beide Hände Richtung Krone pulsieren • Zungenwurzel in den Gaumen pulsieren • Mit zarten Beckenbodenpulsen verbinden
6		Strahlende Augen	<ul style="list-style-type: none"> • Zeigefinger und Mittelfinger zart auf die Schläfen legen • Gedanklich die Augeninnenwinkel mit der Nasenwurzel verknoten • Augenaußenwinkel mit Hilfe der Finger nach außen pulsieren, Innenwinkel innen halten • Zungenwurzel in den Gaumen pulsieren • Mit zarten Beckenbodenpulsen verbinden
7		Straffe Augenlider	<ul style="list-style-type: none"> • Augen schließen und Augenlider von den Augäpfel wegpulsieren • Mit zarten Beckenbodenpulsen verbinden
8		Volle Lippen	<ul style="list-style-type: none"> • Lippen leicht öffnen • Lippen von den Zähnen wegschieben • "Zarte Luftküsse" • Mit zarten Beckenbodenpulsen verbinden • Mit Übung 7 kombinieren

Übungen 1,2 und 8 eignen sich hervorragend, um in Kombination mit dem Beckenboden im Auto geübt zu werden.



Viel Spaß und ein wunderbar entfaltetes Gesicht mit königlicher Haltung wünscht euch eure

Comelia Loges