

Cantienica® Kopf- und Gesichtstraining

Online Workshop 14. Februar bis 28. März 2023



Frische Ausstrahlung und entspannte Gesichtszüge – wer will das nicht?

Die Kopf- und Gesichtsmuskeln lassen sich genauso trainieren wie die des Körpers. Dieser Kurs vermittelt das Wissen, wie die Gelenke am Kopf und Nacken mobilisiert und mit der umgebene Muskulatur vernetzt werden kann. Einerseits um Falten zu lindern, Konturen zu straffen und ein frisches strahlendes Aussehen zu gewinnen. Andererseits bietet der Kurs eine Anleitung zur Unterstützung der Selbstheilung bei Migräne, Tinnitus, Spannungskopfschmerzen, Zähneknirschen, Arthrosen der kopftragenden Halswirbel und Kiefergelenke und bei Gesichtslähmungen.

Mit zarten Berührungen kannst du selbst die Knochen und Gelenke in Resonanz bringen und die Muskulatur vernetzen und stimulieren. Ziel des Trainings ist es, die gesamte Muskulatur am Schädel so zu vernetzen, dass sie aktiv nach hinten oben zieht, statt - der Schwerkraft folgend - nach vorne unten zu hängen. Zudem hat das Training einen hohen Entspannungseffekt, der sich meist sofort in deinen Gesichtszügen widerspiegelt. Sichtbar wird die Veränderung nach ungefähr drei Wochen regelmäßigen Trainings.

Die wichtigsten Themen im CANTIENICA® Faceforming Kopftraining

- Die Haltung optimieren
- Den Kopf auf dem Atlas zentriert schweben lassen
- Die Schädelknochen und -gelenke zart mobilisieren
- Die Schädel-, Hals-, Gaumen-, Mimikmuskulatur vernetzen
- Verkürzte Strukturen (Knochen, Sehnen, Muskeln) am Brustkorb gezielt dehnen
- Gezielte Übungen zur Straffung der Konturen (Ohrpunkte, Kinn, Schläfen, Stirn)
- Gezielte Übungen für die Augenpartie, für Kinn, Wangen, Schläfen, Mund und Lippen
- Faltenmachende Gewohnheiten umkehren

7 Termine Faceforming: Dienstag 14.2.-28.3. 18:30-19:30 Nur Online 105 Euro

Anmeldung direkt über mich
Telefon 0163 / 72 78 72 6
corinna.buchholz@t-online.de
www.corinna-buchholz.de

Kursleitung Corinna Buchholz




CANTIENICA®
Körper in Evolution
STUFE 3 GOLD