



# 23.3. + 4.5. + 8.6.2018 FACE.FITNESS

= Gesichtsmuskel-Training = natürliches Facelifting

Diese Technik ist zwar nichts Neues, doch einfach genial!



## Kurze persönliche Geschichte:

Vor vielen Jahren kam eine Dame mit beinahe faltenlosem Gesicht an meinen Messestand und reichte mir mit wenigen Worten ihre Karte. Sie war ohne Zweifel ihr bestes Werbeplakat. Als ich das Strahlen in ihrem Gesicht sah wusste ich, diese Karte hüte ich ab sofort wie meinen Augapfel. Ich werde sie eines Tages zücken (müssen). ;-)

Und richtig, nach einiger Zeit war ich bereit mein Äußeres meinem inneren Lebensgefühl anzupassen bevor es zu spät war. Ich wollte keinesfalls hören, dass ich müde aussehen würde oder dgl. Vor Allem war ich davon überzeugt, dass nicht nur dem Körper, sondern auch dem Gesicht Training gut tut. Ich startete also mit einem Basispaket an Bewegungen für einzelne Gesichtsmuskelgruppen bei einer ausgebildeten Trainerin.

Und schon nach ein paar Einheiten (max. 10Min/Einheit) fühlte ich, dass

- mein Gesichtsfeld größer war, wie wenn ich besser sehen würde,
- ich mich total wach fühlte
- und auch konzentrierter.
- Sogar mein ganzer Oberkörper + Nackenpartie richtete sich mehr auf.



Mit diesem schnellen Resultat hatte ich keinesfalls gerechnet und ich machte natürlich gerne weiter. Immer mehr Übungen kamen hinzu und ich wurde ein Fan von diesem erfrischenden Fitnessstraining. Ich begann es mit meinem Körpertraining abzuwechseln und die Abstände dazwischen auszuweiten. Mittlerweile hörte ich regelmäßige Komplimente wie, dass ich total strahle, ich immer jünger aussehen würde, etc. Wenn ich z.B. besondere Situationen vorbereite mache ich auch gleich ein bisschen **FACE.FITNESS** und verliebe mich direkt ein wenig in mein Spiegelbild dabei. Ich fühle mich dann so richtig wohl in meiner Haut.

- Mittlerweile weiß ich worauf man achten sollte,
- habe einige Bewegungen selbst entwickelt, bzw. weiterentwickelt
- und kann individuelle Trainingspläne erstellen
- bzw. Schulungen abhalten, um sich sein individuelles Programm zu entwickeln.
- Eventuell kann ich auch motivierende Begleitung anbieten, wenn gewünscht.

## ZUR AUSWAHL STEHEN:

**3-teiliger Abendkurs je 19-21h, gesamt 90,-- (inkl. Skripten)**

**Individuelle Programmerstellung + Einzel-Training 5x 60 Min., 300,--**

**Trainingsplan-Erstellung +1 Einzeltraining, max. 90 Min., 150,--**

**Schulung für eigene Programmerstellung + Training, 1 Seminartag 10-17h, 150,--**

**Bunte Praxisabende f. allerlei Anliegen, Fragen, Training & Motivation, Termine auf Anfrage, 25,--**

Es würde mir echt Spaß machen auch Ihnen zu einem charismatischen Strahlen verhelfen zu dürfen!

(Bitte Schreibzeug, Handy od. Digitalkamera mitbringen, wenn vorhanden!)



**Trainerin:** KAMIRA Eveline Berger (Lebensgenuss-Trainerin, Autorin, Künstlerin)

**Ort:** Wien 21, Jedlersdorferstraße 99/33/3/13

**Anmeldung:** LICHTKRAFT-kreative LebensKunst, 0699/12 62 01 96, [www.lichtkraft.com](http://www.lichtkraft.com)  
bis spät. 1 Woche vor dem 1. Termin (bei Nichterscheinen werden 50% des Honorars fällig)



**Training-Coaching-Events**

Geldmagie • Bauchtanz • Ich-Marke • ganzheitl. Farbberatung • Maya-Zeitrechnung  
• Speckstein • Körper.Bewusst • Face.Fitness • Glücks-Training • Partnerschaft