



GESICHTSYOGA WOCHENPLAN

...Dein Fahrplan zu *weniger Falten, gestraffter Gesichtshaut* und *gelifteten Gesichtskonturen*

BareSkin
FACE YOGA



Hi, ich bin Claudia...

...wie schön, dass Du hier bist! Wie du dir denken kannst, LIEBE ICH FACE YOGA und alles, was damit zu tun hat!

Nachdem mich mit ca. Mitte 30 meine eigenen Falten so richtig angefangen haben zu nerven und ich mir Botox spritzen lassen wollte, hat mich eine Freundin auf Face Yoga aufmerksam gemacht. Am Anfang überwog die Skepsis, die jedoch schnell einer absoluten Begeisterung wich.

Zu wissen, dass jede Frau ihre eigene Schönheit in die eigenen Hände nehmen kann, war für mich eine offenbarende Erkenntnis.

Seitdem habe ich nicht nur selbst weniger Falten und fühle mich wohler als je zu vor. Ich habe auch kein Angst mehr zu altern.

Meine Mission ist es, so vielen Frauen wie möglich zu zeigen, dass weder Botox noch Filler notwendig sind, um in jedem Alter nicht nur schön zu sein, sondern auch selbstbewusst und im Reinen mit sich selbst.

Ich freue mich, Dich auf diesem Weg zu begleiten!

"Dein-schönstes-Ich"-Wochenplaner

Woche 1

Montag Abends: Gua Sha Intensiv- Sequenz für das ganze Gesicht ☐	Dienstag Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	Mittwoch Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐
Donnerstag Abends: Schröpfen zur Ausreinigung ☐	Freitag Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	Samstag Abends: Schröpfen Intensiv-Sequenz für das ganze Gesicht ☐
Sonntag Morgens: Kurze Sequenz Gua Sha Abends: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	wenn Du mehr willst... ☐ an einem Morgen: Kurze Gua Sha Sequenz ☐ Donnerstag: 10 Minuten Gesichtsyoga ☐ Eine Sequenz für eine Gesichtspartie z.B. Stirn (Gesichtsyoga, Gua Sha oder Schröpfen)	

☒ erledigt

"Dein-schönstes-Ich"-Wochenplaner

Woche 2

Montag Abends: Schröpfen Intensiv-Sequenz für das ganze Gesicht ☐	Dienstag Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	Mittwoch Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐
Donnerstag Abends: Schröpfen zur Ausreinigung ☐	Freitag Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	Samstag Gua Sha Intensiv- Sequenz für das ganze Gesicht ☐
Sonntag Morgens: Schröpfen zur Ausreinigung Abends: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	wenn Du mehr willst... ☐ an einem Morgen: Kurze Gua Sha Sequenz ☐ Donnerstag: 10 Minuten Gesichtsyoga ☐ Eine Sequenz für eine Gesichtspartie z.B. Stirn (Gesichtsyoga, Gua Sha oder Schröpfen)	

☒ erledigt

"Dein-schönstes-Ich"-Wochenplaner

Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch
Abends: Gua Sha Intensiv- Sequenz für das ganze Gesicht ☐	Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐
Donnerstag	Freitag	Samstag
Abends: Schröpfen zur Ausreinigung ☐	Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	Abends: Schröpfen Intensiv-Sequenz für das ganze Gesicht ☐
Sonntag	wenn Du mehr willst... ☐ an einem Morgen: Kurze Gua Sha Sequenz ☐ Donnerstag: 10 Minuten Gesichtsyoga ☐ Eine Sequenz für eine Gesichtspartie z.B. Stirn (Gesichtsyoga, Gua Sha oder Schröpfen)	



erledigt

"Dein-schönstes-Ich"-Wochenplaner

Woche 4

Montag Abends: Schröpfen Intensiv-Sequenz für das ganze Gesicht ☐	Dienstag Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	Mittwoch Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐
Donnerstag Abends: Schröpfen zur Ausreinigung ☐	Freitag Abends oder morgens: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	Samstag Gua Sha Intensiv- Sequenz für das ganze Gesicht ☐
Sonntag Morgens: Schröpfen zur Ausreinigung Abends: 20 Minuten Gesichtsyoga ☐	wenn Du mehr willst... ☐ an einem Morgen: Kurze Gua Sha Sequenz ☐ Donnerstag: 10 Minuten Gesichtsyoga ☐ Eine Sequenz für eine Gesichtspartie z.B. Stirn (Gesichtsyoga, Gua Sha oder Schröpfen)	

☒ erledigt

"Dein-schönstes-Ich"-Wochenplaner

Montag	Dienstag	Mittwoch
☐	☐	☐
Donnerstag	Freitag	Samstag
☐	☐	☐
Sonntag	wenn Du mehr willst... ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	

☒ erledigt



Face Yoga

Online Studio

ab nur € 29,- /Monat

- alle Live Workshops **inklusive**
- Wert über € 100,-
- wöchentliche **Workoutpläne** - so weißt Du immer welches Workout an welchem Tag dran ist
- Studio in der **App** - alles nur einen Klick entfernt
- Gesichtsyoga, Gua Sha und Schröpfen - wann und wo Du willst - **passt sich Deinem Leben an**
- Sichtbare Ergebnisse nach nur einer Einheit
- unverbindliche **Testphase** inklusive

Schau' Dich im
Studio um



Hier findest Du mich...



YouTube



Instagram



Website



Shop



Blog



oder schreibe mir eine Email
an claudia@faceyoga.cc

