

Buchinformation

Christel Gegg

Manuelles Gesichts-Lifting · Ein Handbuch für Frauen

70 Seiten mit 30 Illustrationen.

Format 15x20 cm, Softcover mit Klappen.

€ 26,50 (D)

ISBN 978-3-9811924-0-7

Nehmen Sie Ihr Aussehen selbst in die Hand!

Für alle, die ihre Falten im Gesicht nicht als gegeben hinnehmen wollen und diese auf natürliche Weise ohne Nebenwirkungen mildern möchten, gibt es ab sofort dieses Handbuch.

Es enthält - erstmals zur Selbstanwendung - die wichtigsten Griffe und Übungen aus einem seit 20 Jahren bewährten Gesichts-Liftingmassage-Programm. Die Übungen sind wirkungsvoll, einfach in der Anwendung und sie lassen sich problemlos in den individuellen Tagesablauf integrieren. Leicht verständliche Anleitungen und anschauliche Illustrationen erleichtern das Erlernen der Griffe. Eine übersichtliche Buchgestaltung und -gliederung unterstützt ein schnelles Finden der Übungen für die einzelnen Gesichtspartien. Das notwendige „Handwerkszeug“ ist denkbar einfach: Alles was benötigt wird, sind dieses Handbuch, kosmetische Produkte wie z.B. Creme, ein Spiegel und die eigenen Hände.

Mittels gezielter Griffe und durch Druck mit den Fingerkuppen insbesondere von Daumen und Zeigefingern wird die Gesichtsmuskulatur je nach Übung aktiviert, stimuliert oder entspannt und die Durchblutung der unteren Hautschichten verbessert. Bei einer regelmäßigen Anwendung der Massagegriffe kann so eine sichtbare Straffung der Gesichtshaut erreicht werden – Falten werden gemildert oder verschwinden ganz.

Das Massageprogramm im Ratgeber **Manuelles Gesichts-Lifting** ist das Erfolgsrezept für viele, die für ihr Aussehen auf natürliche Weise selbst etwas tun möchten – wann und wo immer sie wollen. So einfach, natürlich und wirkungsvoll kann ein individuelles Anti-Aging-Programm fürs Gesicht sein!

Christel Gegg ist Sportmasseurin und Fachkosmetikerin. Sie betreibt seit mehr als 30 Jahren mit großem Erfolg ein renommiertes Kosmetik-Institut in Freiburg im Breisgau. Über viele Jahre hinweg hat sie sich mit der Auswirkung intensiver manueller Massage auf den menschlichen Körper befasst. Auf dieser Basis entwickelte sie vor 20 Jahren das diesem Buch zugrunde liegende Lifting-Massageprogramm für Gesicht und Hals, das sie seitdem erfolgreich in ihrem Institut praktiziert.

Herausgegeben vom PIER 19 Verlag, Abdruck honorarfrei / ein Beleg erbeten