

DANIELLE COLLINS



FACE  
Yoga

INNERE UND ÄUSSERE  
SCHÖNHEIT DURCH  
GESICHTSMUSKELTRAINING

*Aus dem Englischen von Brit Weirich*

Anaconda

Titel der englischen Originalausgabe:

*Danielle Collins' Face Yoga*

All Rights Reserved

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2019

Text copyright © Danielle Collins 2019

Photography copyright © Matt Lincoln and Christina Wilson 2019

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung

© dieser Ausgabe 2020, 2022 by Anaconda Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: [www.katjaholst.de](http://www.katjaholst.de)

Umschlagmotiv: shutterstock / JRP Studio

Satz: Achim Münster, Overath

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-5-7306-0887-6

[www.anacondaverlag.de](http://www.anacondaverlag.de)

Einführung 4

**DU & DEINE HAUT 12**

**DU & FACE YOGA 36**

**STIRN 80**

**AUGEN 90**

**WANGEN 98**

**MUND 108**

**KIEFER 118**

**HALS 128**

**SCHÖNHEIT KOMMT  
VON INNEN 138**

Schlusswort 168



# EINFÜHRUNG



Das Danielle-Collins-Face-Yoga-Programm ist Deine Chance, glücklich, gesund, strahlend und jung auszusehen – und Dich auch so zu fühlen. Das Beste daran: Die Techniken sind leicht umsetzbar und funktionieren auf natürliche Weise. Face Yoga besteht in erster Linie aus verschiedenen Gesichtsübungen und -massagen, Akupressur und Entspannungstechniken. Mithilfe dieser Methoden wird Dein Gesicht nicht nur straffer und ebenmäßiger – auch die Gesichtsmuskulatur wird gestärkt. All diese Effekte können wiederum Dein allgemeines Wohlbefinden steigern. Mithilfe dieses Buches kannst Du lernen, warum und wann Face Yoga Dir helfen kann. Ich gebe Dir alle nötigen Werkzeuge an die Hand, um die verschiedenen Techniken im Alltag anzuwenden.



## WAS ICH MIR FÜR DICH WÜNSCHE

Du verdienst es, so gut wie möglich auszusehen und Dich auch so zu fühlen. Ich wünsche Dir, dass Face Yoga Dich auf dem Weg zur Selbstliebe begleitet und dazu beiträgt, dass Du Dich so akzeptierst und liebst, wie Du bist. Außerdem hoffe ich, dass Dein Face-Yoga-Werkzeugkasten am Ende prall gefüllt ist – mit simplen, aber effektiven Techniken, die Dich noch schöner und glücklicher machen als Du es ohnehin schon bist. In den folgenden Kapiteln lernst Du, wie Du dieses Buch am besten im All-

