

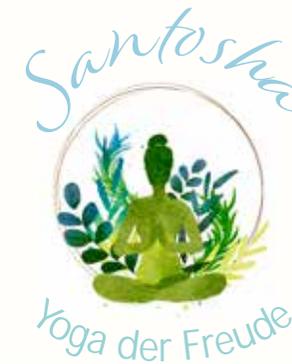
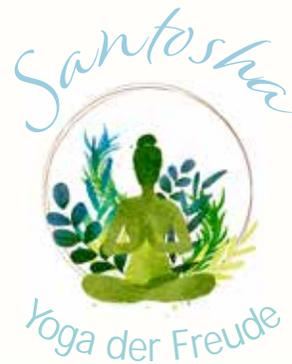
# Santosha ...

... ist Sanskrit (aus dem Yoga-Sutra des Patanjali) und bedeutet so viel wie »Zufriedenheit, Dankbarkeit« und – daraus resultierend – »Freude und Glück«.

Wenn wir uns immer wieder bewusst machen, wie viel Gutes und Schönes in unserem Leben ist, auch wenn wir manchmal schwierige Zeiten durchleben, wenn wir uns freuen können an kleinen Dingen – dem ersten Gänseblümchen nach dem Winter, einem plötzlichen Sonnenstrahl zwischen grauen Wolken –, wenn wir dankbar sind für die uns lieben Menschen und dieses Leben, das so viele wunderbare Facetten hat – kurz: Wenn wir zufrieden sind mit dem, was ist, dann erwächst daraus tiefe Freude und wahres Glück.

Das zu erreichen, ist ein lohnenswertes Ziel. Yoga kann dich auf deinem Weg begleiten und dich dabei unterstützen, die Dinge gelassener zu nehmen, dich abzugrenzen von Negativem, dich in dir, in deinem Körper, wohler – zuhause – zu fühlen, die Schönheit des Augenblicks zu genießen und viel Positives in dein Leben einzuladen.

Santosha ist Weg und Ziel zugleich.



Alexandra Ihmig

 [info@santosha-yogaderfreude.de](mailto:info@santosha-yogaderfreude.de)

 0151 44945060

Besuche gern auch meine Website:  
[www.santosha-yogaderfreude.de](http://www.santosha-yogaderfreude.de)

## Schönheit von innen: Yoga für Gesicht und Kiefer

Workshop



# Schönheit von innen: Yoga für Gesicht und Kiefer

Unserem Gesicht, das unsere »Visitenkarte« ist und unsere Lebenserfahrungen widerspiegelt, schenken wir oft zu wenig Aufmerksamkeit. Doch ... wer hat nicht den Wunsch, attraktiv zu sein? Attraktiv, auch in vorgerückten Jahren, wirkt ein Gesicht dann, wenn seine Züge entspannt und gelöst sind, wenn es ausdrucksstark ist und Ausstrahlung besitzt – im Ayurveda spricht man von *ojas*, dem inneren Leuchten. Das Geheimnis dahinter ist ein ganzheitlicher Prozess. Durch gezielte, regelmäßig praktizierte Übungen können altersbedingte Veränderungen wie Fältchenbildung oder das Absinken bestimmter Gesichtspartien vermieden, hinausgezögert oder gemildert werden – das ist ein überaus willkommener Nebeneffekt, aber nicht das zentrale Anliegen dieses Workshops: Hier geht es weniger um »Anti-Aging« als vielmehr um »Well-Aging«. Durch die Gesichtsyoga-Übungen in Kombination mit Massage- und Entspannungstechniken, durch die liebevolle Aufmerksamkeit, die wir unserem eigenen Gesicht schenken, wird der Kopfbereich, insbesondere auch der Kiefer, entspannt, gelöst und energetisiert. Die begleitenden Asanas, Atemübungen und Meditationen kommen unserem gesamten Organismus und unserer Seele zugute. Das dann entstehende Wohlbefinden lässt die natürliche Schönheit aus dem Inneren erstrahlen.



## Ablauf des Workshops:

### Vormittags (9:30–12:30 Uhr):

Einführung und Ausblick  
Pranayama (Atemübungen)  
Yogaeinheit zur Einstimmung und Vorbereitung  
Gezielte Faceyoga-Übungen für den Kiefer und alle übrigen Gesichtsbereiche  
Einblicke in die Gua-Sha-Massagetechnik  
Yoga-Nidra (erfrischender Yogaschlaf)

### Mittagspause

### Nachmittags (14:00–17:00 Uhr):

Pranayama (Atemübungen)  
Erläuterungen zu verschiedenen Faktoren mit großem Einfluss auf das innere und äußere Wohlbefinden und somit auch das Aussehen, inkl. Tipps zur natürlichen Hautpflege und Empfehlungen aus dem Ayurveda  
Einblicke in die vietnamesische Gesichtreflexzonenmassage Dien Cham  
Ausführliche Yogaeinheit mit integrierten Gesichtsyogaübungen  
Abschlussentspannung und -meditation

## Was erwartet dich in diesem Workshop?

Neue Erkenntnisse, effiziente Übungen und viel Spaß. Konkret:

- ❁ Kräftigende und dehnende Yogaübungen für das Gesicht, mittels derer deine Gesichtsmuskeln und mit ihnen die Haut wieder mehr Spannkraft erhalten
- ❁ Ergänzende Massagetechniken, um den Gesichtsbereich zu entspannen und zu energetisieren
- ❁ Begleitende Yoga- und Atemübungen sowie Meditationen, die dein gesamtes System harmonisieren
- ❁ Empfehlungen aus ayurvedischer Sicht für Ernährung, Hautpflege und Lebensführung, die dein Wohlbefinden und so auch deine innere Schönheit fördern
- ❁ ein eigens für diesen Workshop ausgearbeitetes Handout für zu Hause mit Anleitungen und Empfehlungen