

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 18
 Akupressur 35, 84, 92
 Akupressurgriffe 14
 Akupunkturpunkte 19
 Atmung 16, 31, 92
 Augen 37, 66
 Augenfältchen 72

B

Bauchatmung 31
 Bindegewebe 16
 Botox 15
 Brustbein 40

D

Dekolleté 38
 Doppelkinn 44, 49
 Durchblutung 13, 33, 104

E

Elastin 13
 Energetisierung 107
 Entspannung 46, 67, 84

G

Geschmeidigkeit 13
 Gesichtsharmonie 16
 Gesichtsbungen 14
 Gua Sha 101

H

Hals 38
 Halshautmuskel 42
 Haltung 23, 30
 Haltungsübung 45
 Hamsterbäckchen 74, 80

K

Kaumuskeln 77, 78, 79
 Kiefer 74
 Kiefergelenke 81
 Kinnbodenmuskel 47, 48
 Kinnhaut 44
 Kinnkontur 50
 Kinnpartie 44
 Kollagen 13
 Konzentrationsfalten 12
 Kopfhaut 87, 91

L

Lachfältchen 12
 limbisches System 7, 14
 Lippen 52
 Löffelchenmassage 35

M

Massagegriffe 14
 Meridian-Linien 19
 Meridian-Massage 100
 Mimik 14, 18
 Mundringmuskel 53, 55

N

Nackenmuskeln 46
 Nackenübungen 13
 Nasolabialfalte 58

O

Oberlider 73
 Oberlippe 54
 Oberlippenfältchen 52, 77
 Oberlippenspannung 56

Q

Qi 35, 92, 100

R

Reflexzonen 19

S

Schwungübung 102
 Sitzhaltung 23, 30
 Sorgenfalten 12
 Stress 12

T

Tränensäcke 66

V

Vorstellungsbilder 14, 20

Z

Zwerchfellatmung 31

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748