

Neues von Erfolgsautorin Heike Höfler

Wer will nicht jünger und weniger gestresst aussehen? Botox und Cremes versprechen genau das, sind aber mit Nebenwirkungen behaftet oder wirken nicht nachhaltig. „Natural Lifting“ bietet dagegen eine natürliche und ganzheitliche Alternative: Die entspannenden Übungen wie z.B. die Massage von Akupressur-Punkten lockern nicht nur die Gesichtsmuskeln, sondern wirken positiv auf die Psyche. Gezielte Übungsprogramme für spezielle Partien wie Augen-, Kinn- oder Wangenbereich vitalisieren, straffen und verjüngen zudem gezielt Problemzonen.

Heike Höfler ist Sport- und Gymnastiklehrerin und gibt freiberuflich Gymnastik-, Entspannungs- und Atemkurse. Sie lebt in Trossingen.

- Natürlich – entspannt – schön
- Gezielte Übungsprogramme für spezielle Partien
- Weniger Falten – mehr Wohlbefinden

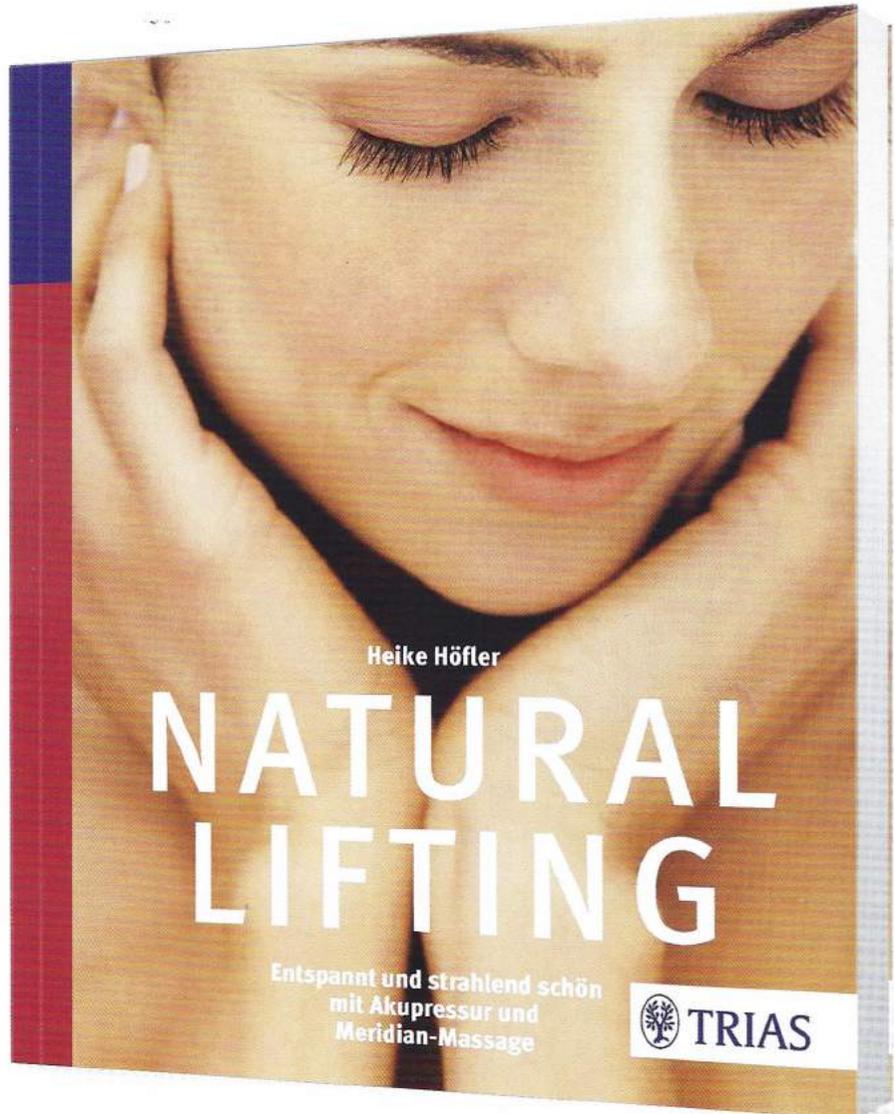
Von der gleichen Autorin:



Höfler • € 14,99



Höfler • € 14,99



Heike Höfler
Natural Lifting

Neuerscheinung, 112 Seiten, 70 Abbildungen, Format 17 x 20 cm, kartoniert
ca. € 14,99 [D] / € 15,50 [A]

ISBN 978-3-432-10106-4, E-Book ePub 978-3-432-10104-0



01499
April 2017