

# Workshop # 904

## Yoga für Augen und Gesicht



Unsere Augen leisten täglich Höchstarbeit – ob durch lange Bildschirmzeiten, künstliches Licht oder ständiges „Online-Sein“. Kein Wunder, dass sie oft müde, trocken oder überreizt sind und die gesamte Gesichtsmuskulatur verspannt ist. Bei manchem Menschen wirken Gesicht und Augen fast wie eingefroren und die Lebendigkeit fehlt.

In diesem Workshop lernst du verschiedene Übungen zur Entspannung und Aktivierung der Augen- und Gesichtsmuskulatur (Stirn, Wangen, Kiefer) – ideal für jeden Tag, im Büro oder zu Hause.

---

**Freitag, 16.05.2025**  
**16:00 - 19:00 Uhr**  
**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt - Gym 3**

---

**Trainerin** Amela Isic

Yogalehrerin

**Gebühren**

Mitglieder der FTG Frankfurt

30,00 Euro

Nicht-Mitglieder

40,00 Euro

Zur Anmeldung:



 **FTG**  
**Frankfurt**