



Dein G E S I C H T
Spiegel Deiner inneren Schönheit
ein Inner Movement Seminartag
am Sonntag, den 15. Dezember 2019

Ein KörperSelbstErfahrungsSeminar rund um das Thema Gesicht, Ausdruck,
Mimik und Schönheit.

Unzählige Muskeln formen Deinen Ausdruck, zeigen Deine Gefühle und ziehen über die Jahre ihre Furchen – mehr oder weniger. Die Sprache die wir sprechen beeinflusst unsere Mimik genauso wie Spannungsmuster. Die Gesichtsfaszien sind besonders fein und Gesichtshaut sowieso viel empfindlicher als Körperhaut. Das wissen vor allem Kosmetikerinnen, und die Industrie verdient sehr viel Geld daran.

So mancher Ausdruck stammt aus früheren Zeiten und wäre bereit sich zu wandeln, und mit den Jahren beginnt die Spannung sowieso nachzulassen – so geht es uns allen.

Ich möchte euch eine Reihe alltagstauglicher Übungen zeigen, die dabei helfen:

- günstige Spannung ins Gewebe zu bringen
- das Kiefer und die Lippen beweglich halten für eine gute Stimmwirkung
- mimische Muster untersuchen (Falten – warum gerade da wo sie sind?)
- Spannungszusammenhänge zwischen Gesicht und Körperregionen aufspüren und beeinflussen
- Augenringmuskulatur für mehr Augenöffnung und besseres Sehen beeinflussen lernen

Wir arbeiten mit Microbewegungen, sanften Massagen und Berührungen, Stimme und Achtsamkeit.

Ein bewegungs- und wahrnehmungsreiches Eintauchen in den Eigenen Körper und ausreichend Futter für das Gehirn aus dem Bereich Anatomie und Physiologie. Methodischer Hintergrund: Continuum Movement, Hakomi, Faszienarbeit

Dieses Seminar richtet sich an Frauen.

Seminarzeiten: Samstag 10.00 bis 17.30

Ort: Haus des Friedens, Albrechtsberggasse 9/7, 1120 Wien

Seminarkosten: € 120,-inkl. Bella Bambi Saugnapf!

Kursleitung und Anmeldung:

Mag. Jasmin Mirfakhrai

rolfing@chello.at

0699/19566032

Jasmin Mirfakhrai ist Rolferin, Bodybliss – und Faszien Fitness Trainerin und Körpertherapeutin, Einzelarbeit in eigener Praxis seit 2000 mit Rolfing® SI, Hakomi und Shiatsu, Unterricht von Kursen, Seminaren und Workshops seit 1998 aus dem Bereich orientalischer Tanz, freie Bewegungsentwicklung, Inner Movement und Bodybliss.

www.innermovement.at