

<https://Famos1Punkt0.de>

Bevor Sie üben, sprechen sie Mit Ihrem Arzt*innen/ Therapeut*innen inwieweit Sie Übungen machen dürfen.
Das müssen wir an dieser Stelle sagen!

Die gezeigten Übungen sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle Beratung. Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder qualifizierten Trainer. Die Ausführung erfolgt auf eigenes Risiko; der Anbieter übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie die Übungen an Ihre individuellen Voraussetzungen an.

04 Grimassieren: Lockerung der Gesichtsmuskeln

Wie geht die Übung?

1. **Große Augen machen:** Machen Sie große Augen und ziehen Sie dabei Ihre Stirn nach oben.
2. **Breites Lächeln:** Machen Sie ein breites Lächeln, um Ihre Wangen und Lippen zu entspannen.
3. **Kombinationsbewegung:** Kombinieren Sie beide Bewegungen – machen Sie große Augen und lächeln Sie gleichzeitig.
4. **Ihre besten Grimassen schneiden-** gern mit Geräuschen 😊

Werden Hilfsmittel benötigt?

- Nein, für diese Übung benötigen Sie keine Hilfsmittel.

Was bewirkt die Übung?

- **Entspannung:** Löst Spannungen im Gesicht.
- **Durchblutung:** Fördert die Durchblutung der Gesichtsmuskeln.
- **Wohlbefinden:** Steigert das allgemeine Wohlbefinden und bringt Spaß.

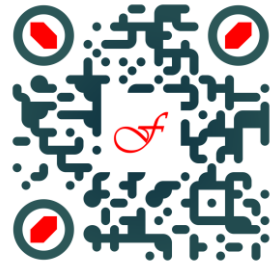
Tipps und Tricks

- Machen Sie die Übung vor einem Spiegel, zum mitlachen, um die Bewegungen besser zu sehen..
- Versuchen Sie, die Bewegungen langsam auszuführen und bewusst zu spüren, wie sich Ihre Gesichtsmuskeln entspannen.
- Diese Übung kann jederzeit durchgeführt werden, besonders wenn Sie sich gestresst oder angespannt fühlen.

Ein netter motivierender Spruch

„Ein Lächeln ist die beste Grimasse – lockern Sie Ihr Gesicht und Ihre Laune!“

Quellenangabe



<https://Famos1Punkt0.de>

Und wieder eine großartige Übung von Gabi