



*Wiedererlangte Harmonie  
lässt unsere Schönheit  
erblühen wie Blumen nach  
dem Winterschlaf...*






# Lass deine Schönheit erblühen!

Mit „Facial Harmony“ & Gesichts-Yoga

*Jedes Gesicht trägt die Spuren der Zeit. Und das ist gut so.  
Denn sie erzählen von gelebtem Leben. Von Freude und Glück.  
Und manchmal auch von Schmerz. Doch manche bittere Erfahrung  
scheint in unserem Gesicht festgeschrieben – obwohl wir sie schon  
längst hinter uns gelassen haben. Dann ist es gut,  
Methoden zu kennen, die unsere Gesichtszüge entspannen und  
unser inneres Strahlen wieder nach außen locken.  
Damit unsere Schönheit neu aufblüht, wie Knospen  
nach einem langen Winter ...*

*„Ich glaube,  
dass glückliche  
Frauen die  
schönsten Frauen  
sind.“*

AUDREY HEPBURN

**A**lle unsere Emotionen, alles was wir ausdrücken oder unterdrücken zeigt sich im Gesicht. Das Gesicht ist der Spiegel unserer Seele. Es registriert unsere Lebensweise, inneren Stress und Traurigkeit. „Das Gesicht speichert unsere körperlichen, mentalen und emotionalen Spannungen“, sagt Vera Luchsinger, Facial-Harmony-Ausbilderin. Denken wir nur daran, wie sich unser Gesicht wutentbrannt verzerrt, uns die Gesichtszüge entgleiten, wenn wir überrascht oder geschockt sind. „Es sind weniger die Zeichen der Zeit, die sich in unserem Gesicht als Falten zeichnen, als Enttäuschungen und Zweifel“, erklärt Vera Luchsinger. Sind wir glücklich und entspannt, sehen wir auch gleich attrakti-

ver aus. Nicht umsonst bekommen wir nach einem entspannten Urlaub das Kompliment, wie gut wir aussehen.

#### **GESICHTSLIFTING DER SEELE**

Facial Harmony, von den Australierinnen Tanmayo Lana Lawson und Anna McRobert entwickelt, sieht das Gesicht als Bindeglied zwischen unserer Innenwelt und unserer äußeren Erscheinung. Mit ihrer sanften Muskellöse-Technik können blockierte Energien, ungelöste Emotionen und Anspannungen, die in der Gesichtsmuskulatur gespeichert sind, gelöst werden. Der normale Tonus der Muskeln wird wieder hergestellt, der Lymphfluss angeregt. Schlacken werden aus dem Gewebe gelöst



und abtransportiert. „Die wiederhergestellte innere und äußere Harmonie spiegelt sich dann im Gesicht wieder, das oftmals wie natürlich geliftet wirkt“, berichtet Vera Luchsinger.

### ENERGIEN IN BALANCE BRINGEN

Facial Harmony hilft auch dabei, unsere Masken abzulegen und unser wahres Gesicht zu zeigen. Vera Luchsinger: „Hinter den vielen Gesichtern, die wir der Welt präsentieren, um uns zu schützen, um ‚jemand zu sein‘, um geliebt zu werden, lebt unser wahres Gesicht. Die Ansprüche, die wir an uns haben, denen wir gerecht werden wollen, die Rollen, die wir spielen, all das speichert unser Gesicht. Facial Harmony bringt unsere Energien wieder in Fluss und hilft, unser wahres Gesicht zu zeigen, unser inneres Strahlen hervor zu bringen und uns selbst schätzen zu lernen.“



## Gelassenheit ist Schönheit

Bei Facial Harmony geht es deswegen auch weniger darum, dass unsere äußere Hülle berührt wird, als vielmehr darum im Inneren berührt zu werden. Denn die innere Harmonie ist die Grundlage für äußere Schönheit. Äußere Schönheit ist nur der Spiegel einer heilen Seele, in der Gelassenheit, Güte und Großzügigkeit wohnen.

Und das ist gleichzeitig eine wichtige Nachricht für uns: Denn es kommt tatsächlich

weniger darauf an, eine bestimmte Behandlung zu bekommen, als sich selbst immer wieder mit Achtsamkeit und Liebe um seine Seele zu kümmern. Sich Zeit zu nehmen, um in sich hinein zu hören. Sich und anderen zu vergeben. Bewusst loszulassen, was uns nicht guttut, und zu entdecken, was wir wirklich brauchen.



### Was genau erwartet uns eigentlich bei einer Facial-Harmony-Anwendung?

Die Patienten liegen auf einer Liege. Sie werden in eine Decke gehüllt, mit ruhiger Musik und Atmung in den Alphazustand, eine tiefe Entspannung, versetzt. Durch sanfte punktuelle Berührung ohne Druck, löst die Facial Harmony-Expertin Energieblockaden und Anspannungen im Gesicht der Patienten. Das Energiesystem wird entstresset und ausbalanciert. Sie bringt die Liftingmuskulatur im Stirnbereich, im Mittelgesicht, in der Kiefer- und Halsregion

### EXPERTEN-INTERVIEW

## Die Schönheit sanft hervorzaubern ...

Vera Luchsinger ist Institutsleiterin für Facial Harmony und energetisches Coaching in Baden-Baden, sowie Facial Harmony-Ausbilderin. Mehr Infos unter [www.vitalportal.eu](http://www.vitalportal.eu)

wieder in die richtige Position. Dabei arbeitet sie immer erst mit einer, dann mit der anderen Gesichtshälfte. Besonders sichtbar sind die Veränderungen, nachdem nur eine Hälfte behandelt wurde. Dann wirkt die behandelte entspannt und geglättet, die unbehandelte faltig und schlaff.

### Wie können wir selbst in unserem Gesicht lesen und Blockaden lösen, es in Harmonie bringen?

Im Spiegel können wir einmal in Ruhe schauen in welchem Bereich unser Gesicht nicht in Harmonie ist, welche Züge sich im Laufe der Zeit verändert haben. Jeder kennt sein Gesicht am besten, kennt die Bereiche, in denen sich unsere Traurigkeit, Wut oder unsere Unzufriedenheit widerspie-

geln. Es gilt, uns unseres Gesichtes bewusster zu werden. Wir sind den Veränderungen in unserem Gesicht nicht hilflos ausgeliefert, auch nicht den Alterungsprozessen. Wir können Tendenzen erkennen und etwas dagegen bzw. für uns tun. Interessant ist auch einmal beide Gesichtshälften zu betrachten. Meist befinden sich in einer bestimmten Gesichtshälfte Blockaden. Die linke Gehirnhälfte ist der rechten Gesichtshälfte, den rationalen, männlichen Anteilen in uns zugeordnet und die rechte Gehirnhälfte, der linken Gesichtshälfte mit unseren weiblichen, intuitiven Aspekten.

Einige Hollywoodschauspielerinnen sollen auf Facial Harmony schwören. Facial Harmony wird auch

als natürliches Facelifting bezeichnet. Beim Gesichtsyoga, wo die Gesichtsmuskulatur trainiert wird, kann ich mir das vorstellen. Aber wieso wirkt Facial Harmony gesichtsstraffend? Facial Harmony wirkt wie ein Facelifting, weil wir die erschlaffte Gesichtsmuskulatur wieder in die richtige Position zurückbringen, ihr Impulse geben. Sobald die Gesichtsmuskulatur ihre Spannung verliert, bekommen wir mehr Falten. Das Gesicht ist außerdem Ausdruck unserer inneren Befindlichkeit. Wenn wir Stressblockaden, Wut oder Traurigkeit auflösen, verändert sich unser Gesicht. Wer traurig ist, hat traurige Augen und tiefere Augenfalten. Wenn wir unsere Blockaden lösen, altern wir nicht so schnell. Unser Gesicht wirkt wie geliftet.

