

Inspirerende guide til fem ugers afspændende ansigtsyoga

Linda Jakobsen: Bliv glad for dit ansigt - Helt naturligt

Flere og flere får invasive ansigtsbehandlinger med fx injektioner og kirurgi. Samtidig sætter mange spørgsmålstegn ved behandlingerne og søger mere naturlige alternativer. Denne bog præsenterer ansigtsyoga som en naturlig, økonomisk og langtidsholdbar metode til at holde ansigtet sundt.

"Jeg håber, at bogen giver endnu flere mulighed for at opleve ansigtsyogaens transformerende effekt – på ansigt, kropsfølelse og sind." – *Citat fra bogen*

Ved at opnå en ny kontakt til og forståelse for dit ansigt, kan du både arbejde med dit udseende og din selvforståelse. Det kan give dig en ny glæde ved dit ansigt – uanset alder.

I bogen guides du enkelt og grundigt i et effektivt femugers-program, hvor øvelserne også vises med billeder og videoer via QR- koder i bogen.

Du får indblik i, hvordan ansigtet afspejler både vores vaner, følelser, personlighed og resten af vores krop. Med teknikker fra ansigtsakupressuren kan du selv arbejde med ansigtets energi og din velvære.

Fattima Loreen bidrager med et kapitel om, hvad dine linjer i ansigtet fortæller om dig ifølge kinesisk medicin.

Linda Jakobsen (f. 1974). Cand.scient.pol. og driver virksomheden Ansigtsyoga med Linda. Hun er uddannet instruktør i pilates, ansigtsyoga og Japansk Lifting. Hun har tidligere skrevet *Vi er her endnu. Efterladte forældre om tab, sorg, kærlighed og håb* (2012).

Linda Jakobsen

Bliv glad for dit ansigt

176 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udk. 27. august 2025