



Heike Höfler

NATURAL LIFTING

Entspannt und strahlend schön
mit Akupressur und
Meridian-Massage



TRIAS

Höfler
Natural Lifting



Die einfache Erkenntnis, dass uns »das Leben in den Körper und gerade auch in das Gesicht eingeschrieben ist«, bildet die Grundlage für **Heike Höflers** ganzheitliche Kurse rund um Themen wie Rücken, Atem, Gesicht und Entspannung. »Natural Lifting« bietet aus diesen Praxiserfahrungen entstandene, spezielle Übungsprogramme. Darin integriert sie Vorstellungsbilder, die unsere Emotionen und Körperhaltungen positiv beeinflussen, Gesichtsgymnastik und wohltuende Gesichts-Selbstmassagen, die den Qi-Fluss anregen. Bekannt wurde Heike Höfler durch TV- und Radiosendungen. Bei TRIAS sind außerdem ihre Bücher »Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern«, »Atementspannung« und »Nacken & Schultern entspannen« erschienen. [www. heike-hoefler.de](http://www.heike-hoefler.de)

Heike Höfler

Natural Lifting

Entspannt und strahlend schön mit Akupressur
und Meridian-Massage





- 7 **Vorwort von Tiki Küstenmacher**
- 9 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 11 **Gesichtsharmonie – das natürliche Lifting**
- 12 **Wie Gesichtsharmonie wirkt**
- 20 **Vorstellungsbilder**
- 29 **Der sanfte Weg**
- 30 **Die Basics**
- 38 **1. Übungsprogramm:
Für Dekolleté und Hals**
- 44 **2. Übungsprogramm:
Für eine schöne Kinnpartie**
- 52 **3. Übungsprogramm:
Für schöne Lippen**



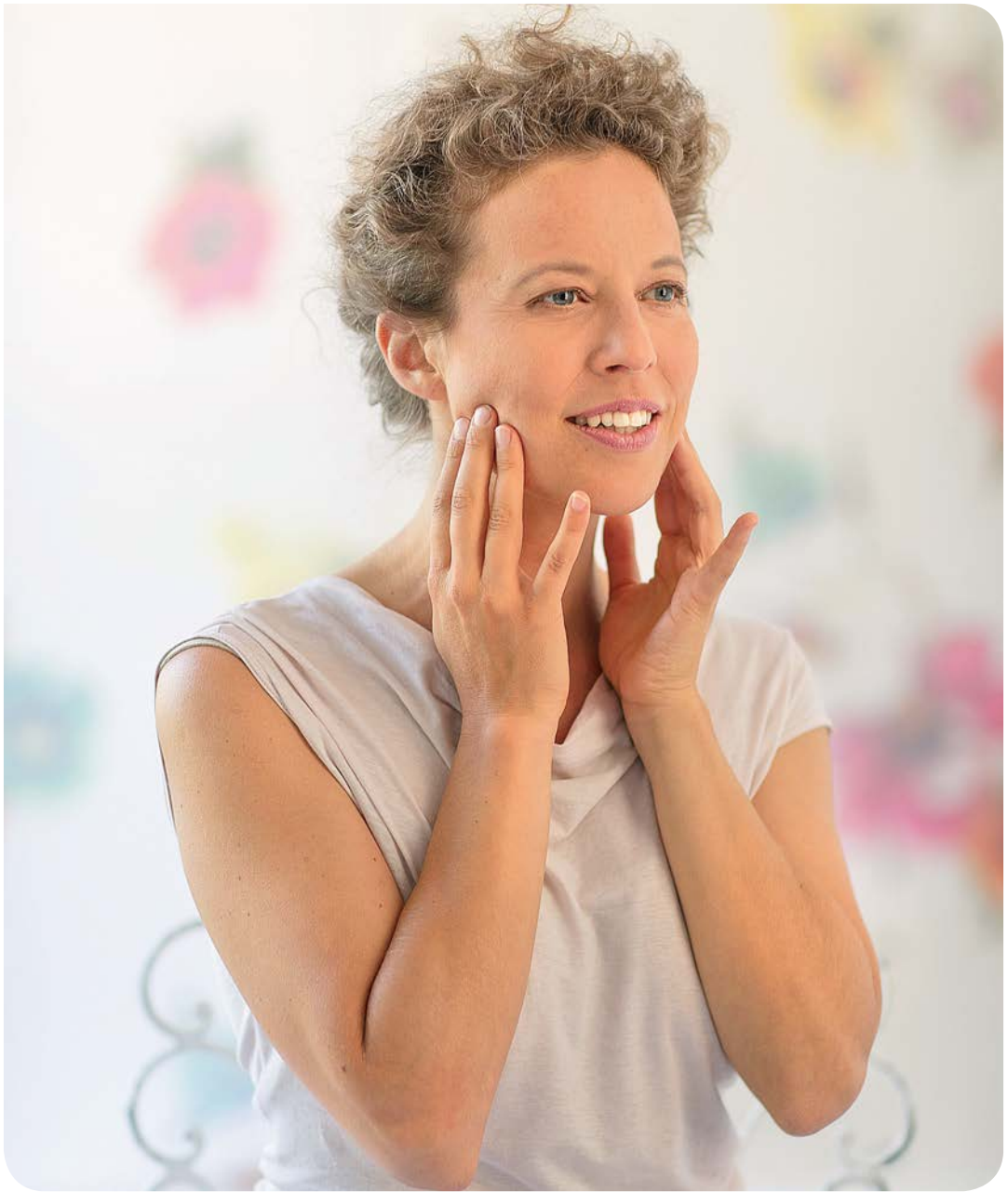
- 58 **4. Übungsprogramm: Gegen die Nasolabialfalte**
- 66 **5. Übungsprogramm: Für wache Augen**
- 74 **6. Übungsprogramm: Für einen entspannten Kiefer**



- 83 **Von innen strahlen**
- 84 **Kopfhautmassage und -akupressur**
- 92 **Akupressur und Atmung**
- 100 **Qi-Beauty-Massage**
- 110 **Stichwortverzeichnis**



Die Übungen der Qi-Beauty-Massage finden Sie auf dem TRIAS-YouTube-Kanal:
www.youtube.com/user/TriasVerlag/playlists



Vorwort von Tiki Küstenmacher

Heike Höflers Buch kommt genau zum richtigen Zeitpunkt. Seit Herbst 2015 ist das Thema ihrer Arbeit in der populären Alltagskultur angekommen: Walt Disney Productions brachte den Trickfilm »Alles steht Kopf« heraus. Die Grundidee des Films ist eine leicht vereinfachte Version der Psychologie von Paul Ekman, die auch bei Heike Höfler eine große Rolle spielt: Wir werden nicht in erster Linie von Erziehung, Verstand oder tieferen Einsichten gesteuert, sondern von unseren Gefühlen. Die drücken wir aus durch unsere Worte, unser Handeln und vor allem – durch unser Gesicht. Wir können Gefühle aber nicht nur durch unser Gesicht ausdrücken, sondern auch umgekehrt unsere Gefühle durch unser Gesicht beeinflussen. Von dieser faszinierenden Möglichkeit handelt dieses Buch. Mit dem Äußeren das Innere gestalten, das ist auch der Kern meiner Arbeit, die sich ausdrückt in meinen simplify-Büchern oder meiner populärwissenschaftlichen Darstellung unseres emotionalen Gehirns (»Limbi – Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn«). Heike Höflers Anleitung zur Gesichtsharmonie ist ein wundervoller Weg zu einem insgesamt harmonischeren, einfacheren und glücklicheren Leben. In simplify-Sprache würde ich ihn so zusammenfassen: Entrümpeln Sie Ihr Gesicht, und entrümpeln Sie damit Ihre Seele! Ich wünsche Ihnen, dass Sie beim Lesen und Üben mindestens so viel Spaß haben wie die Zuschauer beim »Alles-steht-Kopf«-Film. Und mindestens so viel Erfolg wie Heike Höfler bei ihren begeisterten Patienten, die mit ihren trainierten Gesichtsmuskeln das ganze breite Spektrum ihres bunten Lebens gestalten.

Werner Tiki Küstenmacher



Liebe Leserin, lieber Leser

Die Sonne scheint auf Ihr Gesicht. Sie spüren deren warme Strahlen in jeder Ihrer Zellen und Sie denken an das schönste Ereignis Ihres Lebens. Gleichzeitig spüren Sie einen leichten angenehmen Windhauch auf Ihrem Gesicht. Spüren Sie, wie Ihre Augen strahlen, die Mundwinkel sich unwillkürlich nach oben ziehen und Sie sich wohl, entspannt und lebendig und vital fühlen? Allein diese Vorstellung entspannt die Gesichtszüge und hebt sie an. Vorstellungsbilder, kombiniert mit erstklassigen feinen Übungen, wirken wie ein Sofort-Lifting. Die Gesichtszüge glätten sich, der Tonus der Haut verbessert sich, die Ausstrahlung wird lebendiger und Sie fühlen sich wohler, zufriedener und selbstbewusster. Genau diese Erfahrung werden Sie mit den wunderschönen sanften Übungen in diesem Buch machen. Nach jahrelanger Erfahrung als Kursleiterin und Autorin zum Thema »Gesichtsgymnastik« stellte ich fest, dass sich immer mehr Frauen im reiferen Alter sanfte Gesichtsbewegungen wünschen, die die Haut glatt, frisch, lebendig und straff halten und gleichzeitig auch Mimik und Ausstrahlung verschönern. Sie wollen sich nicht mit hängenden Mundwinkeln, eingegrabenen Zornesfalten, einem verkniffenen Mund, tiefen Augenfältchen und Schwellungen abfinden, sondern das Gesicht wieder erstrahlen lassen. Daraufhin stellte ich diese Übungsprogramme zusammen, die von außen und auch von innen wirken. Denn sie beeinflussen Körper, Geist und Seele gleichzeitig.

Ihre Heike Höfler



Gesichtsharmonie – das natürliche Lifting

Die Grundlage für schöne Haut und einen harmonischen Gesichtsausdruck sind eine vitale und entspannte Gesichts-, Hals- und Kopfmuskulatur.