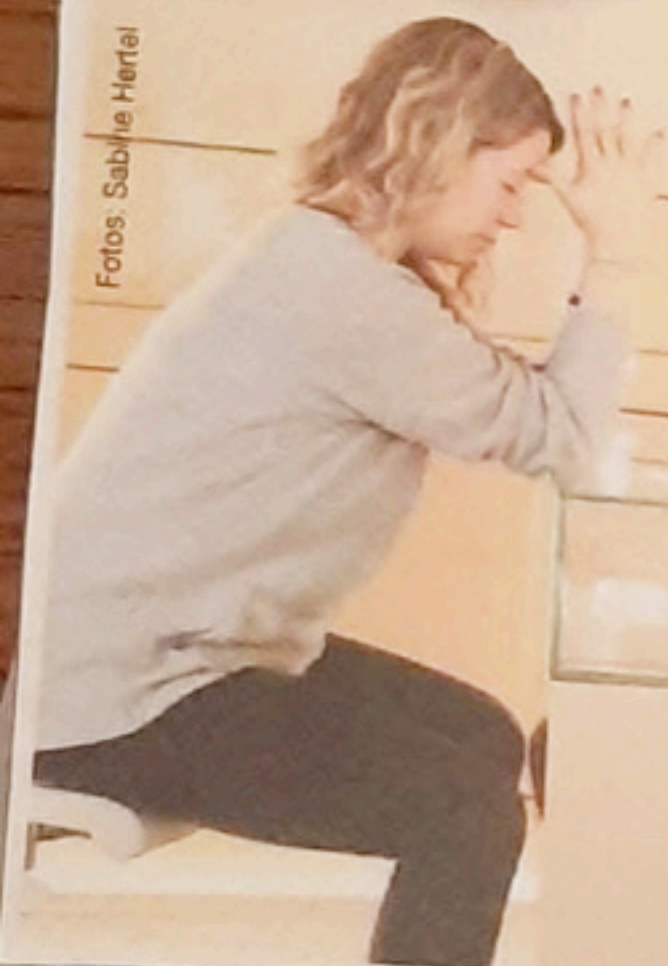




Fotos: Sabine Hertel



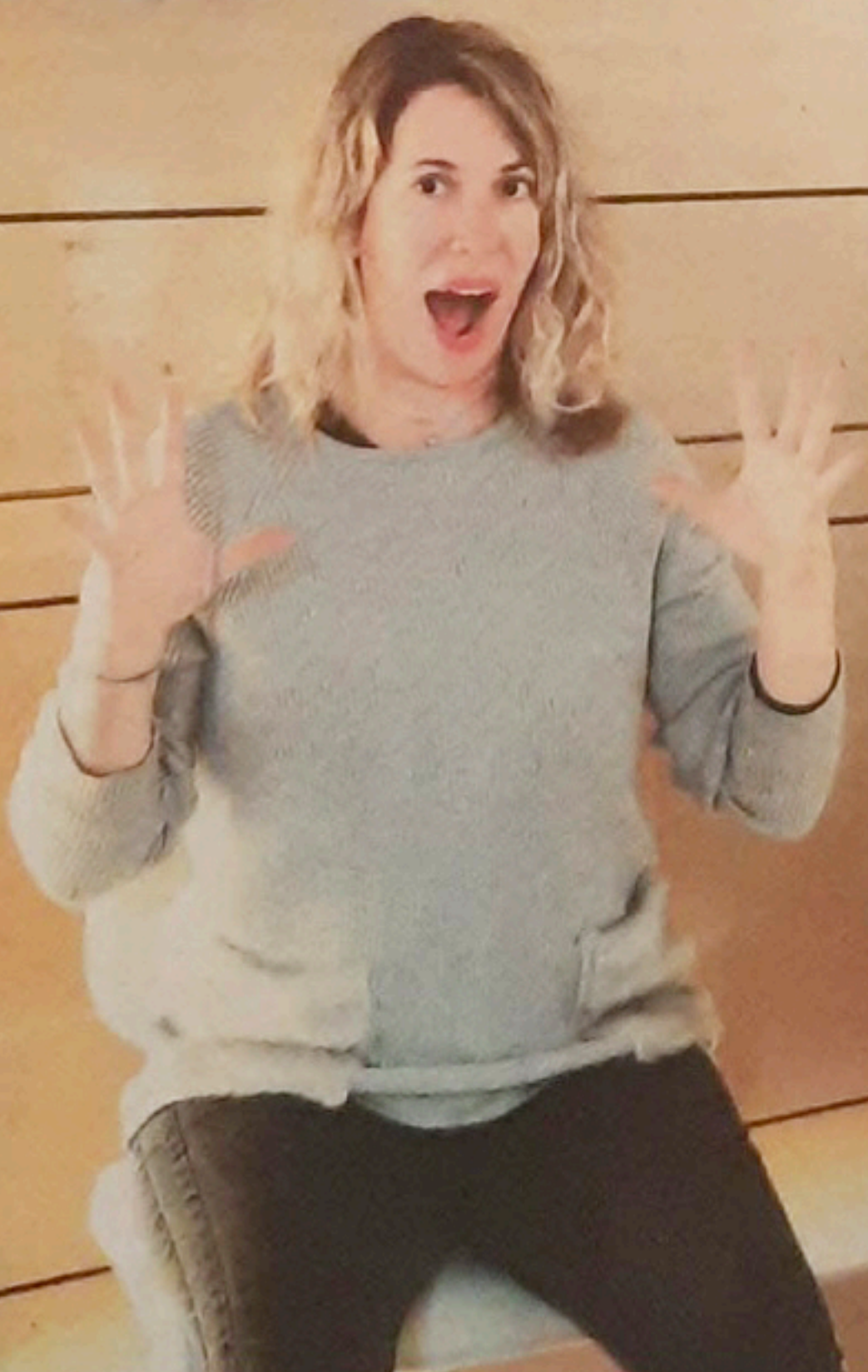
Ira Ganas (r.) zeigt Sandra Kartik (l.) Stirn-Akupressur im Sitzen.

Grimassen blasen Trübsal weg

Die langen Wochen im Homeoffice rauben uns Energie, auch weil wir zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen. Gegen die sogenannte „Zoom Fatigue“, Erschöpfung durch endlose Online-Meetings, schafft John Harris Medical in der Wiener City nun Abhilfe.

Face-Yoga-Expertin Ira Ganas zeigt „Heute“ gezielte Mini-Übungen, die man auch online buchen kann, um sich im Lockdown aufzulockern. Nach fünf tiefen Atem-

zügen und der Schulter-Übung „Chest Opener“ werden die Hände wie zum Gebet gefaltet. Die Daumen pressen oberhalb der Augenhöhlen leicht gegen die Stirn und wandern unter den Augenbrauen entlang. Das hilft gegen Kopfwegh. Ganas' Geheimtipp, der Spannung aus dem Gesicht zaubert: „Lippen spitzen, Augen weit öffnen, dann am besten laut ‚Wow‘ sagen.“ Ein echter Wow-Effekt: Lange war man nicht mehr so entspannt **sk**



Nein, die schreien nicht, die Wow-Grimasse soll aufwecken. Bei Sandra Kartik (l.) hat es gewirkt.

Gesichts-Yoga gegen Covid-Blues

Beste Entspannung im Homeoffice – S.9