

- 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	<b>4. Übungsprogramm: Gegen die Nasolabialfalte</b>	83	Von innen strahlen
66	<b>5. Übungsprogramm: Für wache Augen</b>	84	Kopfhautmassage und -akupressur
74	<b>6. Übungsprogramm: Für einen entspannten Kiefer</b>	92	Akupressur und Atmung
		100	Qi-Beauty-Massage
		110	Stichwortverzeichnis