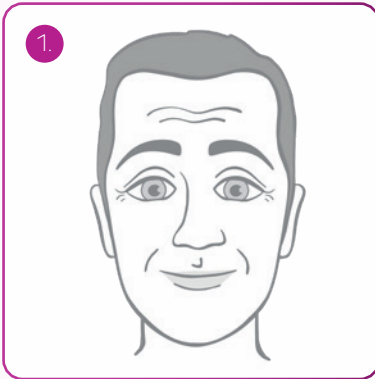


# Gut zu Gesicht!

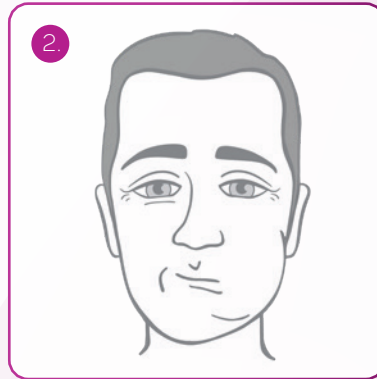
Besuchen Sie uns:  
[www.aktiv-mit-parkinson.de](http://www.aktiv-mit-parkinson.de)



Mimikübungen für Parkinson-PatientInnen, um die Gesichtsmuskulatur zu trainieren und beweglich zu halten. Bleiben Sie in Form!



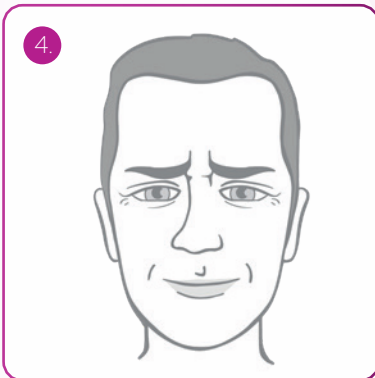
Legen Sie Ihre Stirn in Falten und runzeln Sie die Stirn mehrmals.



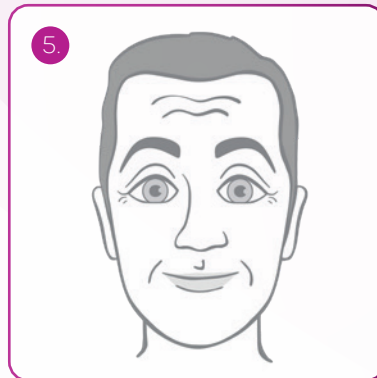
Blasen Sie Ihre Wangen auf, immer im Wechsel rechts und links.



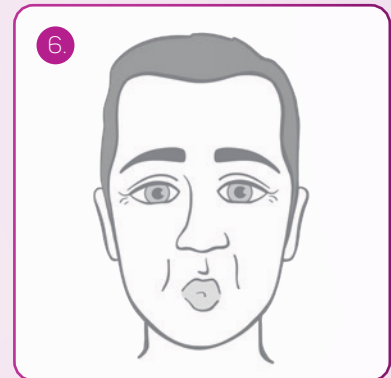
Rümpfen Sie Ihre Nase und wiederholen Sie es mehrmals.



Ziehen Sie die Augenbrauen nach unten und drücken Sie sie zusammen.



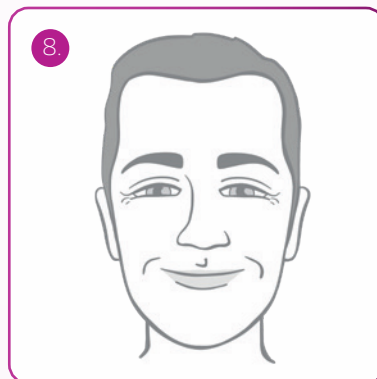
Öffnen Sie Ihre Augen weit, als wären Sie überrascht.



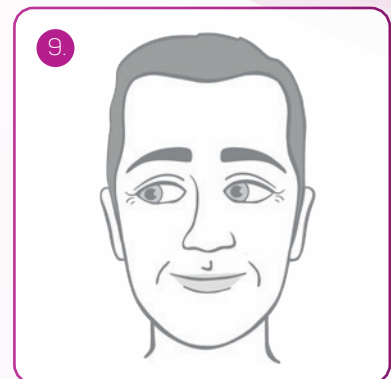
Spitzen Sie mehrmals Ihren Mund zu einem Kussmund.



Kneifen Sie Ihre Augen fest zu.



Lächeln Sie.



Schauen Sie abwechselnd nach links und rechts.