

# Ja, ich will auch so eine vollkommene Waschbrettstirn haben!

Wenn Du es wirklich willst, dann wirst Du es auch schaffen. Meine jahrelange Erfahrung im Stirnrunzeln soll Dir dabei helfen. Du mußt nur eifrig üben. Dieses ausgearbeitete Programm wird Dir dabei helfen. Schon bald werden alle Deine Freunde vor Neid erblassen

Wenn Deine Stirn so aussieht und Du der Meinung bist, Deine Stirn sei langweilig und unattraktiv, dann hast Du recht



## 2. STUFE

Wenn Du die erste Lektion eifrig geübt hast, dann versuche jetzt beide Augenbrauen hoch zu ziehen. Drücke sie dabei jeweils nach innen, dass sie sich über der Nase treffen. Das geht zwar nicht, macht aber eine ganz krause Stirn



## 1. STUFE

Fange mit dieser einfachen Übung an: Nur die linke oder rechte Augenbraue leicht hochziehen – Deine Stirn wird sich wie von selbst in Falten legen



## BONUSSTEP

(ist nicht auf der Homepage)  
Sieht sie nicht aus wie ein frisch geharkter Zen-Garten, unsere Waschbrett-Bonus-Stirn? Sie ist ein Unikat von einzigartiger Anmut



## 3. STUFE

Ist sie nicht schön anzusehen, diese perfekte Waschbrettstirn? Verständlich, dass Du auch so eine haben willst

