

**Ute Finfera** wurde 1939 in Neutitschein, Tschechoslowakei, geboren. Sie ist Mutter von drei Kindern und hat in der Zwischenzeit 5 Enkelkinder dazubekommen. 40 Jahre lang war sie als Lehrerin an Volksschulen tätig, davon 12 Jahre als Rektorin. Neben der schulischen Lehrtätigkeit eignete sie sich kontinuierlich neues Wissen in den Bereichen Mentaltraining, Heilen und Erfahrungen auf metaphysischer Ebene an. Heute liegt ihr Hauptaugenmerk auf der Vermittlung von Techniken zur Erhaltung einer jugendlichen Ausstrahlung mit Hilfe von Körpertraining, Mentaltraining und einer gezielten Ernährung.

**Welches Anti-Aging-Potential insbesondere ein konsequentes Training der Gesichtsmuskulatur bietet, ist wenig bekannt und bisher unterschätzt.** Dies hat sie veranlasst, ihre jahrzehntelangen Praxiserfahrungen zum Thema Gesichtsmuskeltraining in leicht verständlicher und intuitiv erlernbarer Form zu veröffentlichen. Mit der so entstandenen Übungsmappe ist jeder mit wenig Aufwand in der Lage, sein Gesicht in Bestform zu erhalten oder schlaffe Konturen wiederzubeleben.

Aktuell arbeitet sie an einem Übungsbuch zum Thema »Rechtschreibtraining leicht und effektiv« sowie an weiteren Publikationen für Lehrende und Lernende. In Webinaren und Seminaren stellt sie ihr Wissen einem interessierten Publikum zur Verfügung.

Ihre ausgeprägte Kreativität bringt Ute Finfera auch in selbst verfassten Geschichten und Grafiken sowie in der Musik zum Ausdruck.