

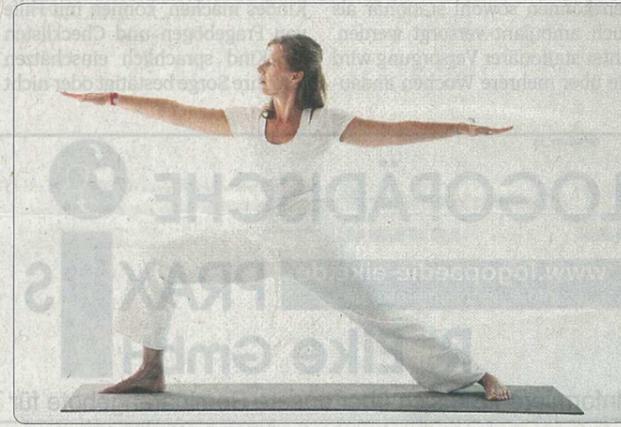
Entspannung hilft: Yoga hilft gegen Zähneknirschen

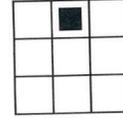
Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammenbeißen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck,

den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga (Infos unter www.yoga-als-medizin.de). Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegun-

gen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

spp-o





YOGA

GEGEN ZÄHNEKNIRSCHEN

Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin,

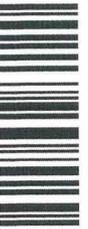
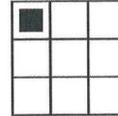


Foto: Christiane Keller-Krische/spp-o

Yogalehrerin und Heilpraktikerin **Christiane Keller-Krische** geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawas-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de.



Im Buchhandel
erhältlich für
22,95 Euro:
Yoga als Medizin
"Nie wieder Zähneknirschen"



Yoga statt Beiß-Schiene

Stress, Sorgen, Druck: Und dann kommt das Zähneknirschen

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Mit Yoga zur inneren Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper

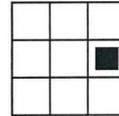
alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-)spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nacken-

muskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ in seine Übungssequenzen einzubauen: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen stehen im Netz unter: www.yoga-als-medicin.de. akz-o



Yoga gegen Zähneknirschen

Entspannungsübungen als Alternative zur Beißschiene – Bewegungen für die Psyche

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Zahnärzte verschreiben dagegen oft Beißschiemen. Diese stören aber manche Menschen beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die abgeschliffenen Zähne.



Yoga kann gegen Verspannungen helfen.

FOTO: DAPD

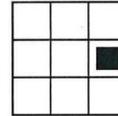
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt Zähneknirschen zum Stillstand, das ist sozusagen die Kernkompetenz

von Yoga. Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Kör-

per mit den richtigen Bewegungen die Psyche einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Die Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass im Körper alles mit allem verbunden ist. So liegt der Übende etwa auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; Viele Menschen wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb ist es sinnvoll, die Schulter- und Nackenmuskulatur zu lockern. (akz)



Yoga gegen Zähneknirschen

Entspannungsübungen als Alternative zur Beißschiene – Bewegungen für die Psyche

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Zahnärzte verschreiben dagegen oft Beißschiemen. Diese stören aber manche Menschen beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die abgeschliffenen Zähne.



Yoga kann gegen Verspannungen helfen.

FOTO: DAPD

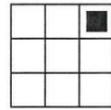
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt Zähneknirschen zum Stillstand, das ist sozusagen die Kernkompetenz

von Yoga. Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Kör-

per mit den richtigen Bewegungen die Psyche einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Die Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass im Körper alles mit allem verbunden ist. So liegt der Übende etwa auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; Viele Menschen wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb ist es sinnvoll, die Schulter- und Nackenmuskulatur zu lockern. (akz)



Yoga gegen Zähneknirschen

(akz) Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiene. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Mit Yoga zur inneren Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-

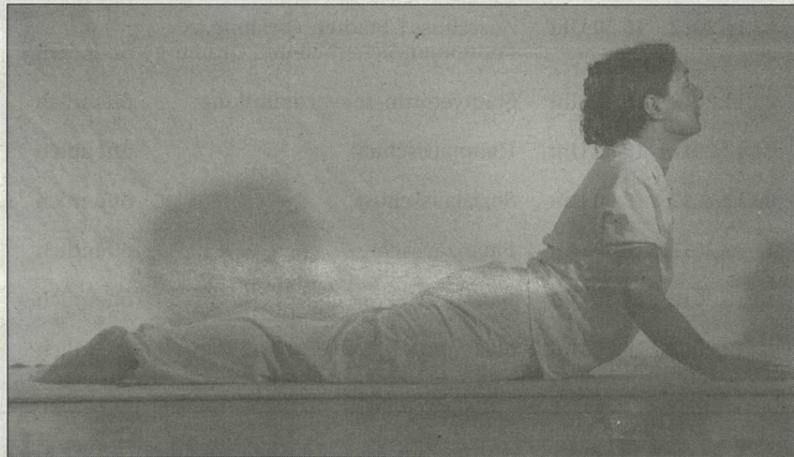
Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-)spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de



Fotos: Christiane Keller-Krischelakz

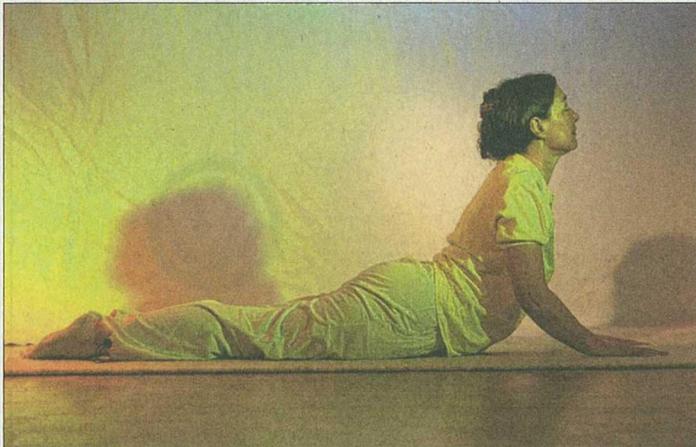
■		



00749012

Yoga gegen Zähneknirschen

Übungen entspannen den Körper – Ganzheitlicher Ansatz von Kopf bis Fuß



Gegen Stress, Sorgen und Druck: Yogaübungen sollen helfen, zur Ruhe zu kommen. (Foto: Christiane Keller-Krische/akz-o)

(akz-o). Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: »Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.« Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich

selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste »gehen auf dem Zahnfleisch«, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch »Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen« auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische, geht davon aus, dass »im Körper alles mit allem verbunden« ist und lehnt dagegen das »Dawos-Prinzip« ab: Heilung nur »da, wo's« wehtut.

So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefern Muskeln.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.



Ganzheitlicher Ansatz

Mit Yoga wieder zur Ruhe kommen

CELLE (spp-o). Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen - ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ (Verlag für Hobby- und Freizeitliteratur) auch nicht beim

Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische, geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt eine Heilung nur „da wo's“ wehtut ab.

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Löwenburgstr. 14a • 53859 Niederkassel • Tel.: 02208-94960 • Fax: 02208-949650

Auftrag/Fach: **1001972 / 427**

Zeitungsname: **Celler Kurier am Mittwoch**

Seite: **9**

	■	

Ort: **29207 Celle**

Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: **882**

Auflage: **62.100**

Druckdatum: **17.10.2012**

00748089



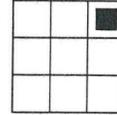
Ganzheitlicher Ansatz

Mit Yoga wieder zur Ruhe kommen

CELLE (spp-o). Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen - ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ (Verlag für Hobby- und Freizeitliteratur) auch nicht beim

Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische, geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt eine Heilung nur „da wo's“ wehtut ab.



Mit Zähneknirschen?

Das Problem ist die Psyche – Yoga kann helfen



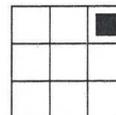
Yoga kann gegen Zähneknirschen helfen. Foto: Christiane Keller-Krische/akz-o

Schwerin/sb/spp-o. Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur

die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste »gehen auf dem Zahnfleisch«, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch »Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen« auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass »im Körper al-

les mit allem verbunden« ist und lehnt dagegen das »Dawos-Prinzip« ab: Heilung nur »da wo's wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de

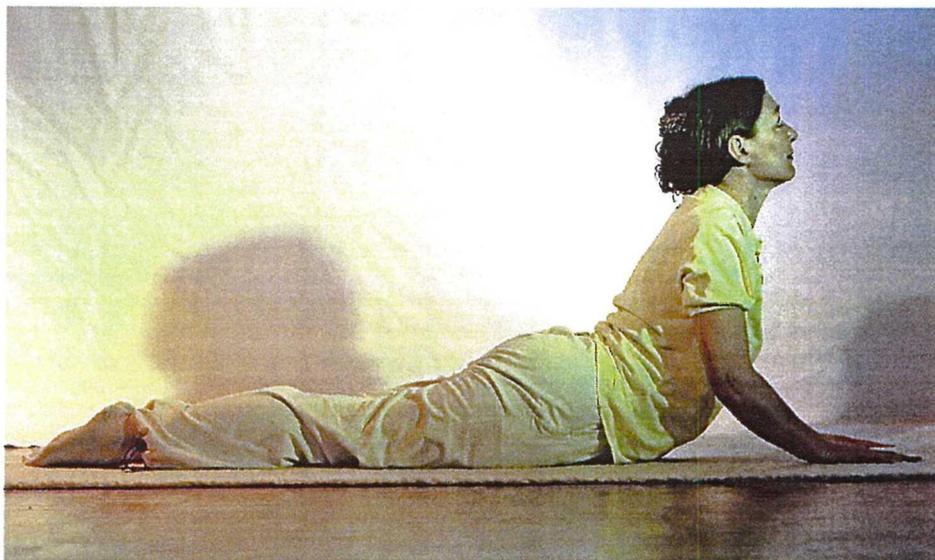




www.blitzverlag.de

Mit Zähneknirschen?

Das Problem ist die Psyche – Yoga kann helfen



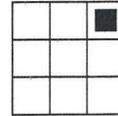
Yoga kann gegen Zähneknirschen helfen. Foto: Christiane Keller-Krische/akz-o

Schwerin/sb/spp-o. Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur

die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste »gehen auf dem Zahnfleisch«, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch »Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen« auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass »im Körper al-

les mit allem verbunden« ist und lehnt dagegen das »Dawos-Prinzip« ab: Heilung nur »da wo's wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medin.de



www.blitzverlag.de

Mit Zähneknirschen?

Das Problem ist die Psyche – Yoga kann helfen



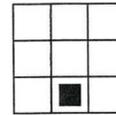
Yoga kann gegen Zähneknirschen helfen. Foto: Christiane Keller-Krische/akz-o

Schwerin/sb/spp-o. Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur

die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste »gehen auf dem Zahnfleisch«, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch »Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen« auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass »im Körper al-

les mit allem verbunden« ist und lehnt dagegen das »Dawos-Prinzip« ab: Heilung nur »da wo's« wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de





Yoga gegen Zähneknirschen

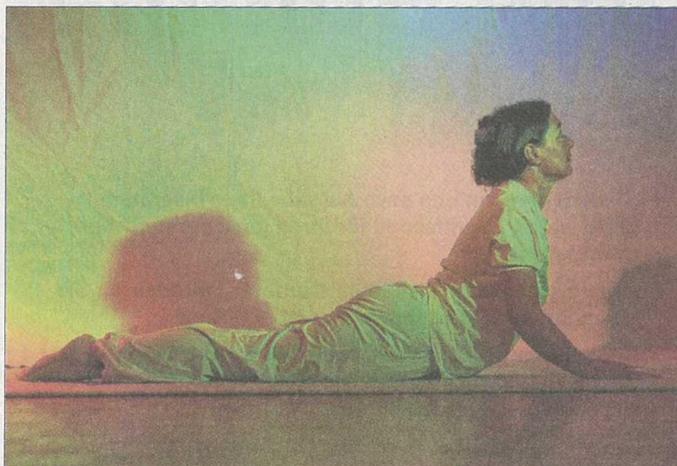
Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fuß-

sohlen. Denn die Autorin, Yoga-lehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lo-

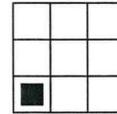
ckert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de **spp-o**



Yoga gegen Zähneknirschen

Foto: Christiane Keller-Krische/akz-o

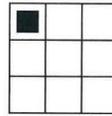


Yoga gegen Zähneknirschen

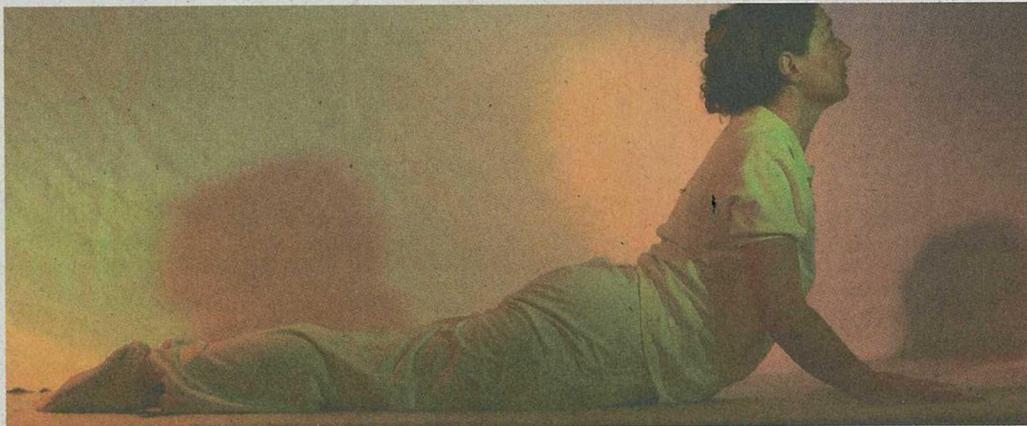
(spp-o). Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch

der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste 'gehen auf dem Zahnfleisch', Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch 'Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen' auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das 'Dawos-Prinzip' ab: Heilung nur 'da wo's' wehtut. Mehr Informationen finden Sie unter www.yoga-als-medizin.de.

Foto: djid



gegen Zähneknirschen für die innere Ruhe



„Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Aus-

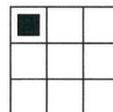
gehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt da-

gegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die mal-

menden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefern Muskeln. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande - dies sei hier ehrlich gesagt - wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. (akz-o)

e knirscht
den Zäh-
schreiben
se, so hört
ören aber
erbringen
Nacht auf
bte Rede-
Bände:
lt durch-
men und

t neu, je-
umindest,
en für das
n: Stress,
k, den wir
chen. Der
die Leid-
sind die
ie unwie-
chliffenen
ruhe kom-
auch das
Stillstand
sagen die
Yoga. Der



gegen Zähneknirschen für die innere Ruhe

knirscht
den Zäh-
schreiben
e, so hört
ören aber
erbringen
Nacht auf
ote Rede-
Bände:
t durch-
men und

ne, je-
mindest,
en für das
r: Stress,
s, den wir
hen. Der
die Leid-
sind die
e unwie-
chliffenen
uhe kom-
auch das
Stillstand
agen die
Yoga. Der



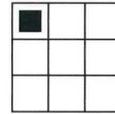
„Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

menden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande - dies sei hier ehrlich gesagt - wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. (akz-o)

Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Aus-

gehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt da-

gegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die mal-



gegen Zähneknirschen für die innere Ruhe

knirscht den Zähneknirschen, so hört man aber bringen Nacht auf rote Rede- Bände: t durch- men und

neu, je- mindest, en für das r: Stress, den wir hen. Der die Leid- sind die e unwie- hliffenen uhe kom- auch das Stillstand agen die Yoga. Der



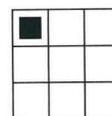
„Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Aus-

gehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt da-

gegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die mal-

menden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande - dies sei hier ehrlich gesagt - wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. (akz-o)



Yoga gegen Zähneknirschen für die innere Ruhe

sche knirscht mit den Zähnen, verschreiben diese, so hört man, stören aber nicht und verbringen die Nacht auf dem Sofa. Beliebte Redewendungen: Zähneknirschen hält durch, zusammen und

nicht neu, jetzt zumindest, machen für das Leben: Stress, Druck, den wir nicht machen. Der Schmerz, die Leiden sind die Zeichen, die unweigerlich geschliffenen Ruhe kommt auch das um Stillstand zuzusagen die in Yoga. Der



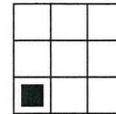
„Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Aus-

gehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt da-

gegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die mal-

menden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenigen Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande - dies sei hier ehrlich gesagt - wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. (akz-o)



Yoga gegen Zähneknirschen

(spp-o). Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste 'gehen auf dem Zahnfleisch', Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch 'Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen' auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das 'Dawos-Prinzip' ab: Heilung nur 'da wo's' wehtut. Mehr Informationen finden Sie unter www.yoga-als-medizin.de.

Foto: djid

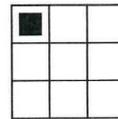


Yoga gegen Zähneknirschen

(spp-o). Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiene. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch

der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste 'gehen auf dem Zahnfleisch', Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch 'Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen' auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das 'Dawos-Prinzip' ab: Heilung nur 'da wo's' wehtut. Mehr Informationen finden Sie unter www.yoga-als-medizin.de.

Foto: did



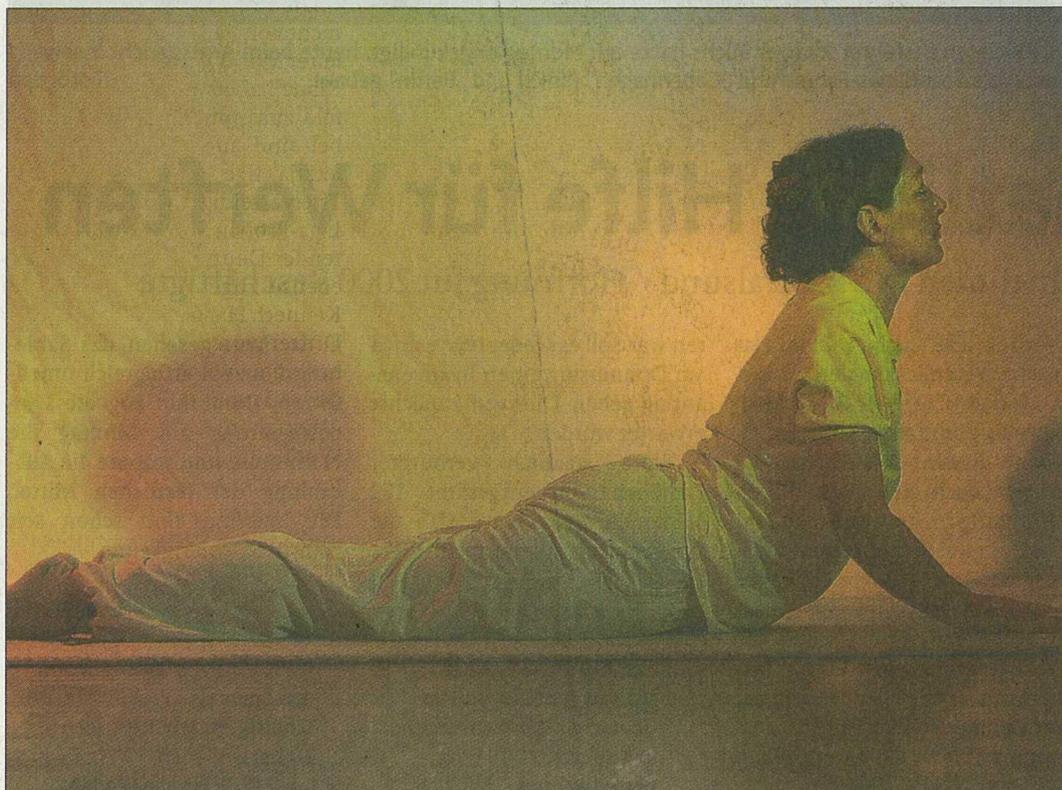
Nie wieder Zähneknirschen

„Yoga als Medizin“: Richtige Bewegung „renkt“ Psyche wieder ein

spp-o Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem



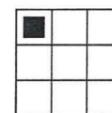
Kurze Übungen lockern die Muskulatur.

Foto: Christiane Keller-Krische/spp-o

verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo’s“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wol-

len alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskula-

tur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.



Yoga gegen Zähneknirschen

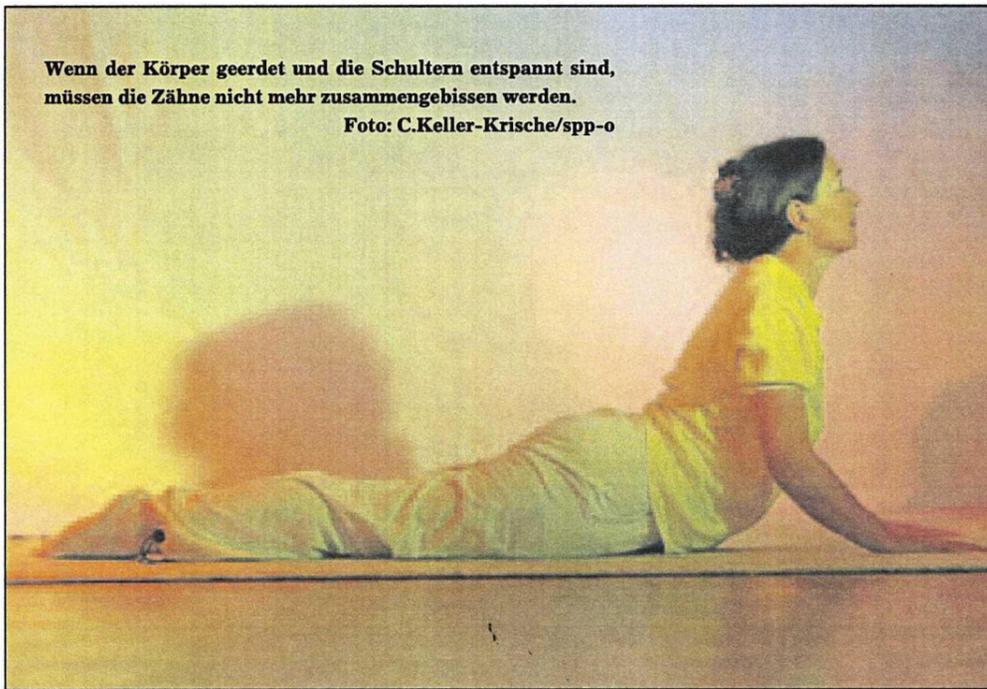
Die Entspannung der Schulter- und Rückenmuskulatur hilft

(spp-o). Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste

Wenn der Körper geerdet und die Schultern entspannt sind, müssen die Zähne nicht mehr zusammengebissen werden.

Foto: C.Keller-Krische/spp-o

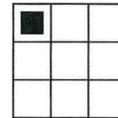


„gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den

Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten.

Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand.

So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de.

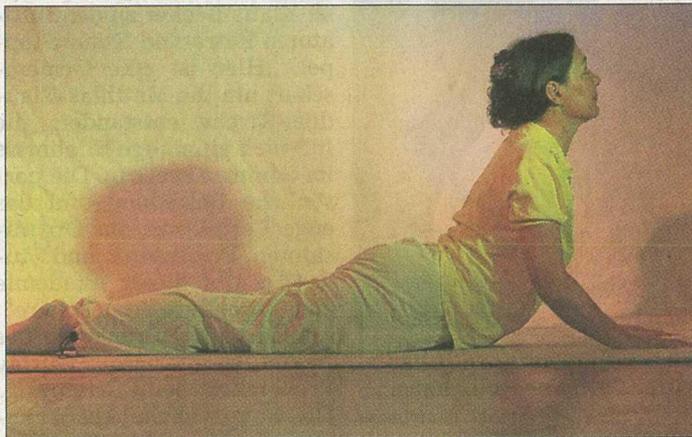


Nicht auf dem Zahnfleisch gehen, lieber auf den Füßen

Yoga hilft mit Entspannung gegen Zähneknirschen

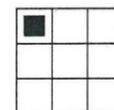
(spp-o). Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Man sollte also die Seele zur Ruhe kommen zu lassen. Dabei hat nicht nur die Psyche Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane



Wenn der Körper geerdet und die Schultern entspannt sind, müssen die Zähne nicht mehr zusammengebissen werden. Foto: C.Keller-Krische/spp-o

Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder, deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Mehr Informationen gibt es unter: www.yoga-als-medicin.de.

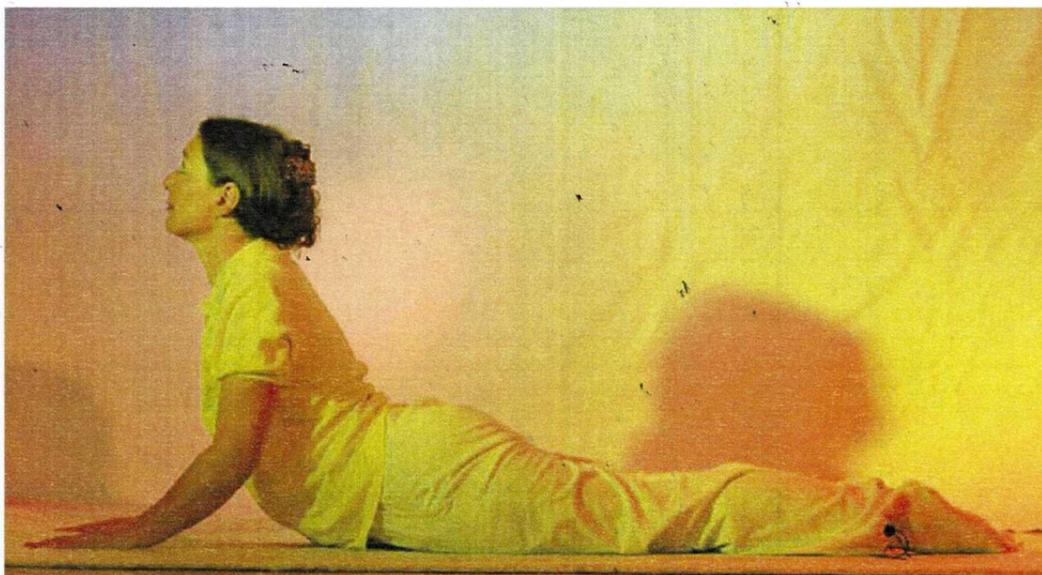


Beauty - Wellness - Gesundheit

Yoga gegen Zähneknirschen

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und vertragen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der

Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. **Mit Yoga zur inneren Ruhe** Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahn-



Yoga hilft! Übrigens nicht nur beim Zähneknirschen.

Foto: Christiane Keller-Krische/akz-o

Alamea
Haus der Elemente
Esoterischer Bedarf, Geschenkartikel, Steine, Schmuck, astrologische Beratung, Tarot und vieles mehr
Martin-Luther-Str. 15 - 76829 Landau
Tel: 0 63 41 - 70 35 43
Öffnungszeiten: Di - Fr von 9:00 bis 18:30 Uhr
Samstags von 9:00 bis 14:00 Uhr
www.alamea.org - info@alamea.org

KOSMETIKINSTITUT
MARTINA WIEBELT
Wir arbeiten mit Produkten von:
GERTRAUD GRUBER
COSMETIC
REVIDERM
cellucur
Litzelhorststraße 8 76863 Herxheim
Telefon 07276/5972
www.age-away.de

fleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's wehtut.“ So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) spannungen lösen Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg ver-

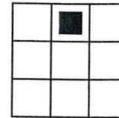
spricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen: ISBN/ASIN: 978 - 392 838 205 2 Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de akz-o

Liebevollles Kartenlegen
01805-014457
(0,14 Euro/Min Mobil abw.)

Was ist Yoga?

Yoga (oder „Joga“) ist eine indische philosophische Lehre. Zu ihr gehören geistige und körperliche Übungen, Meditation und Askese. Der Begriff Yoga bedeutet zum einen „Vereinigung“ oder „Integration“, zum anderen bedeutet er „Anschirren“ und „Anspan-

nen“. Der Körper wird an die Seele „angeschirrt“, damit man sich sammelt und konzentriert. Oder aber man wird eins mit Gott. Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. In Westeuropa und Nordamerika denkt man bei dem Begriff Yoga oft nur an körperliche Übungen. Manche meditative Formen von Yoga legen den Schwerpunkt auf geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen. Wichtig sind auch kontrollierte Atemübungen. Die Yoga-Askese wird bei uns oft durch Diäten und Entschlackungskuren gelebt. Insofern ist Yoga im Bereich Beauty & Wellness nicht mehr wegzudenken. red



Yoga kann helfen

Maßnahmen gegen Zähneknirschen

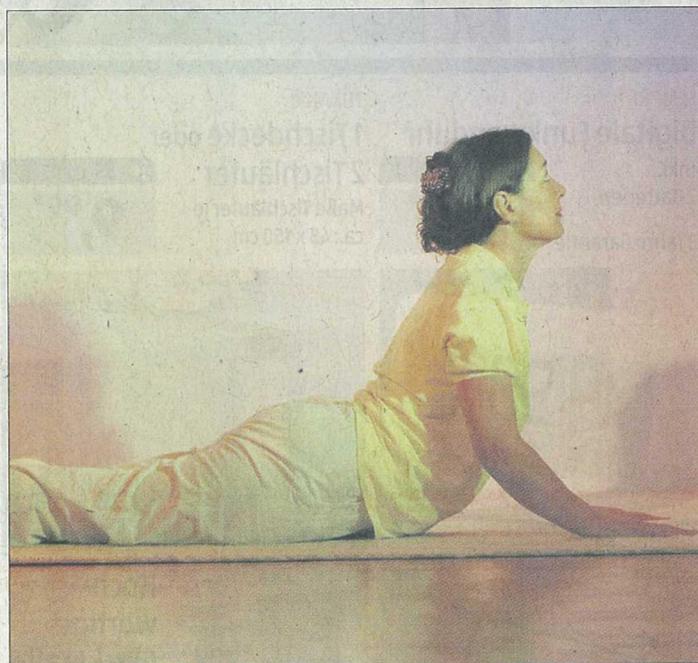
REGION (spp-o Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausge-

hend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.

Mehr Informationen gibt es unter:

www.yoga-als-medizin.de



Yoga hat viele Wirkungen.

Foto: Christiane Keller-Krische/spp-o

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Löwenburgstr. 14a • 53859 Niederkassel • Tel.: 02208-94960 • Fax: 02208-949650

Auftrag/Fach: 1001972 / 427

Zeitungsname: **Litfaß-Säule**

Seite: 19

Ort: 97204 Höchberg

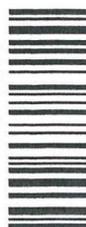
Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: 5008

Auflage: 30.000

Druckdatum: 28.04.2012

00730738



Mit Yoga zur inneren Ruhe

Yoga gegen Zähneknirschen

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß und ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Mit Yoga zur inneren Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kern-

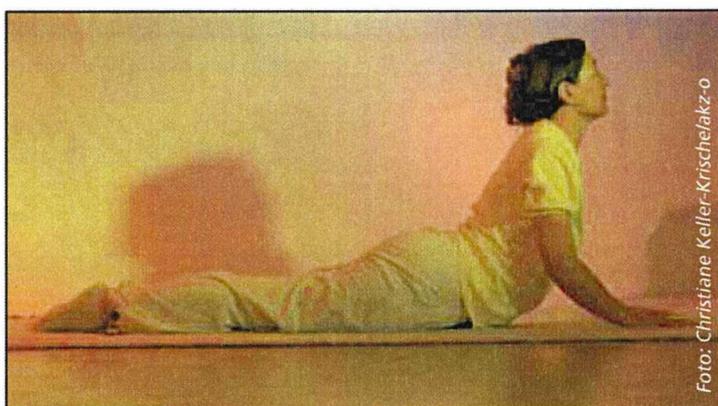


Foto: Christiane Keller-Krische/akz-o

kompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“

auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefernuskeln.

(An-) spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nacken-

SEBASTIAN ROBANUS
Master Styling
Kreativ-Salon Robanus
Waldbrunn
Hohe-Baum-Str. 20
☎ 09306 / 984508
Mo, Di, Do 9 - 18 Uhr
Mi 12 - 22 Uhr · Fr 9 - 20 Uhr

Kist
Wiesenstr. 2
☎ 09306 / 981190
Di bis Fr 9 - 18 Uhr
Sa 9 - 13 Uhr

muskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.

Trotzdem ist es keine Schande, wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen:

Mehr Informationen finden Sie unter www.yoga-als-medin.de

akz-o

*Ayurvedische Ganz- und Teilkörpermassagen
Kosmetikbehandlungen
Fußpflege*

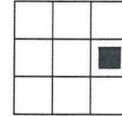
Schönheit
und Pflege
für Sie und Ihn

Kosmetikerin
Greußenheim
69) 98 09 13

ifen

Wohlfühlambiente





Yoga gegen Zähneknirschen

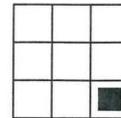
Jeder zehnte Deutsche knirscht nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen.

Ausgehend davon beginnt

die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de.

spp-o



Yoga gegen Zähneknirschen

Jeder zehnte Deutsche geht davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.

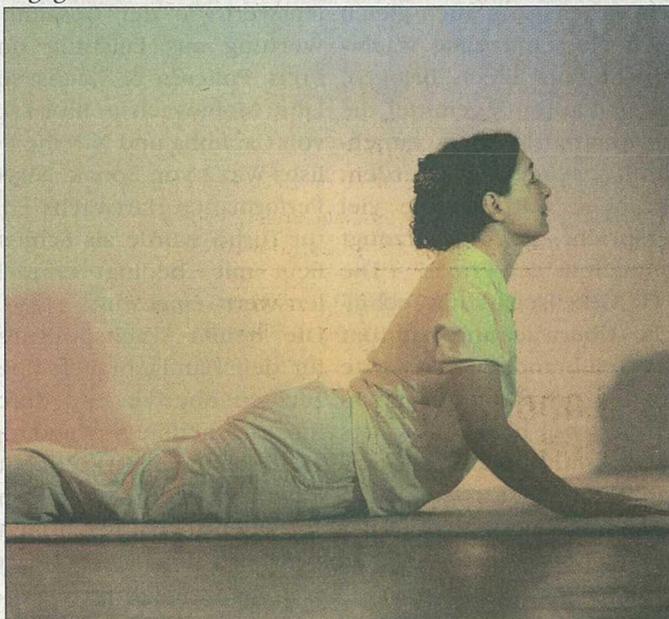
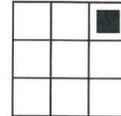


Foto: Christiane Keller-Krische/spp-o



Schönheit & Gesundheit



Yoga gegen Zähneknirschen

(spp-o) Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen

liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin **Christiane Keller-Krische**. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab:

Foto: Christiane Keller-Krische/spp-o



Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de.



Neue Adresse!

Kitzingen • Keltenstraße 72
09321 - 92 99 539

INSTITUT FÜR
GANZHEITLICHE
KOSMETIK &
AYURVEDA
ANGELA BESS

Keltenstraße 72
97318 Kitzingen
09321-9299539

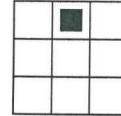
www.kosmetik-ayurveda-angela.de

edras
uty & Care

Ich will eine neue
Haut!

Der sanfte Weg zu strahlend schönem Aussehen

Microdermabrasion



Yoga gegen Zähneknirschen

(spp) Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschie-

nen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß

oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische. Ge-

stresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Des-

halb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2.

Mehr Informationen sind unter: www.yoga-als-medicin.de zu finden.



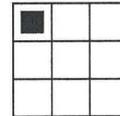
**GESUNDHEIT & KOSMETIK**

Foto: Christiane Keller-Krische/spp-o

Yoga gegen Zähneknirschen

(spp-o) Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens

die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Deshalb



lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand.

Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de

Schmerzen durch Mittelohrentzündungen kann man verhindern

ANZEIGE

Gerade Kleinkinder leiden sehr oft an einer Mittelohrentzündung. Das Mittelohr ist ein luftgefüllter Hohlraum, der zwischen dem Trommelfell und Innenohr liegt. Ein Luftkanal zwischen dem Mittelohr und Nasenrachenraum sorgt normaler-

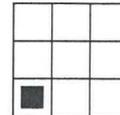
weise abfließen kann. Bei einer akuten Mittelohrentzündung ist die Schleimhaut im Mittelohr entzündet. Die häufigsten Beschwerden sind stechende und pulsierende Ohrenscherzen und Schwerhörigkeit. Die Ursache einer Mittelohrentzün-

dung ist Bakterien. Das kann man durch individuell angepassten Schwimmschutz

KRACKER HÖRGERÄTE

nimmt dieser eine Abformung des äußeren Gehörgangs und eines Teils der Ohr-

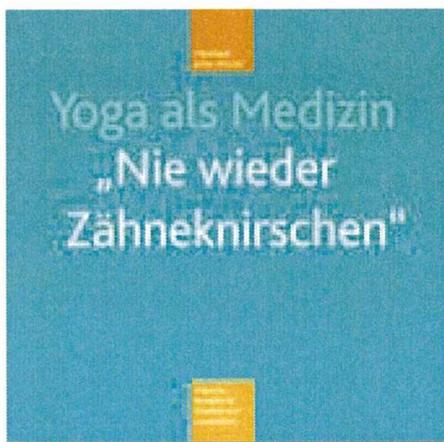




Buchtipp: Yoga gegen Zähneknirschen

spp-o Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

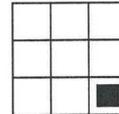
Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest



kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische. Gestresste »gehen auf dem Zahnfleisch«, Ge-

sunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch »Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen« auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass »im Körper alles mit allem verbunden« ist und lehnt dagegen das »Dawos-Prinzip« ab: Heilung nur »da wo's« wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de

Foto: Christiane Keller-Krische/spp-o




BETTENLAND

MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTENWohnmeile Halstenbek • Gärtnerstraße • 25469 Halstenbek
Tel.: 04101 / 473100 • www.bettenland-halstenbek.deMo.-Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 10 - 18 Uhr, jeden So. Schautag 13 - 17 Uhr
*keine Beratung und Verkauf, keine Schau-Sonntage v. Juni - August

er & Wulff -Garantie

nicht zufrieden sein, wird das Geld zurück erstattet - garantiert!

Wolfsteller & Wulff
An der Bahn 1
25336 Elmshorn
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.30-18.30 Uhr,
Sa. 9.30-14 Uhr.
Telefon (0 41 21) 898 2920
Telefax (0 41 21) 898 2921



senprogramm!
y großen Volkskrankheiten.
werden vor!
imale Unterstützung
wissen CERVICAL
enstützkissen
ten ist.
me!



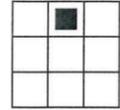
Die Marke ist ein eingetragenes Zeichen.

an der A33 neben ProMarkt
ein-bett-elmshorn.de

Yoga gegen

Zähneknirschen

spp-o Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen - und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osterfest kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de



00724162

Yoga gegen Zähneknirschen

akz-o Gesundheit ist das größte Gut. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiemen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Da-wos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand – und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz hier ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2 Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de



Yoga gegen Zähneknirschen

akz-o Gesundheit ist das größte Gut. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiene. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

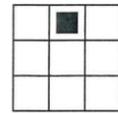
Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand – und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz hier ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2 Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de





Yoga gegen Zähneknirschen

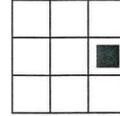
akz-o Gesundheit ist das größte Gut. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand – und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz hier ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2 Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de



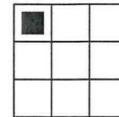
Yoga gegen Zähneknirschen

spp-o Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osterfest kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane

Keller-Krische. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand.

Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de



Nie wieder Zähneknirschen

Yoga als Medizin gegen Stress und Verspannungen

Hamburg (akz-o). Gesundheit ist das größte Gut. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen lie-



Yoga lässt die Seele zur Ruhe kommen und bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand.

Foto: pm/Median Kliniken

gen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand – und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz hier ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den

richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So

erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 978 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medin.de.



Yoga gegen Zähneknirschen

REGION (spp-o) - Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Deshalb lockert die Autorin in anderen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand.

Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 978-3928382052. Mehr Informationen finden Sie unter:
www.yoga-als-medizin.de



00731255

* Bitte beachten Sie, dass die PageImpressions-Werte für den jeweiligen kompletten Internet-Auftritt pro Monat gelten. Die Werte werden von neutraler Stelle u.a. IVW erhoben.

Yoga gegen Zähneknirschen

Kategorie: Gesundheit

Veröffentlicht am Mittwoch, 02. Mai 2012 10:39

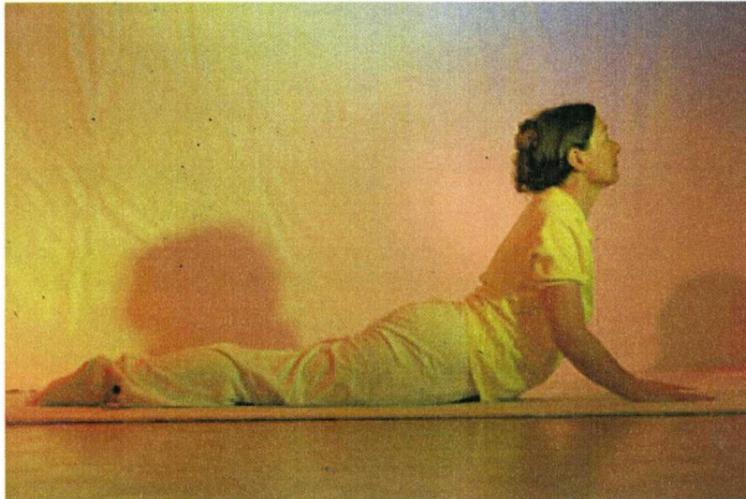


Foto: Christiane Keller-Krische/akz-o

(akz-o). Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Mit Yoga zur inneren Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.

Yoga ge

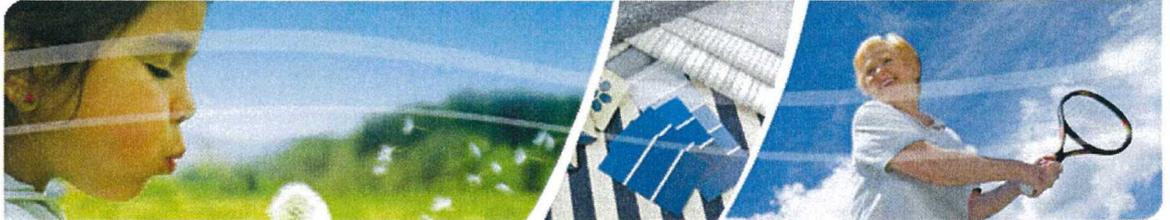
Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren

gesundhe...

regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2
Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de



RAVEDI
RATGEBER- &
VERBRAUCHERDIENST



Suche

Ratgeber

Auto & Mobilität

Bauen, Haus & Garten

Beruf & Ausbildung

Computer, Kommunikation & Unterhaltung

Essen & Trinken

► Fitness & Sport

Fitness

Sport

Wellness

Freizeit, Reisen & Urlaub

Frühjahr

Geld & Finanzen

Gesundheit

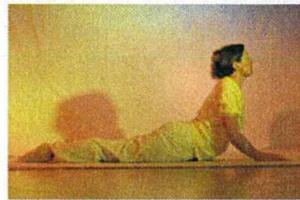
Jahreshoroskop 2012

Menschen · Tiere

Mode

Umwelt

Fitness & Sport > [Yoga gegen Zähneknirschen](#)



Fotos: Christiane Keller-Krische/akz-m

Yoga gegen Zähneknirschen

akz-m Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das

Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Mit Yoga zur inneren Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de



RAVEDI
RATGEBER- &
VERBRAUCHERDIENST



Ratgeber

Suche

Los

Auto & Mobilität

Bauen, Haus & Garten

Beruf & Ausbildung

Computer, Kommunikation & Unterhaltung

Essen & Trinken

► Fitness & Sport

Fitness

Wellness

Freizeit, Reisen & Urlaub

Frühjahr

Geld & Finanzen

Gesundheit

Jahreshoroskop 2012

Menschen · Tiere

Mode

Ostern

Umwelt

Fitness & Sport > Yoga gegen Zähneknirschen

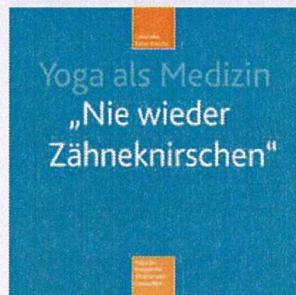


Foto: Christiane Keller-Krische/akz-m

Yoga gegen Zähneknirschen

akz-m Gesundheit ist das größte Gut. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen - und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Ostern kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand - und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz hier ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.

Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande - dies sei hier ehrlich gesagt - wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de