

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. 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: 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.

terstüt-
n Beine



rn hoch-
wegung

d/Airex AG

ot

um die
Wärme
bad, um
zu ent-
annun-
d damit
schmer-

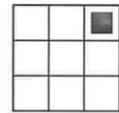


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de).

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 in 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.





Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. 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: 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.

stüt-
leine



och-
lung

ex AG

t

die
rme
um
ent-
un-
mit
ner-

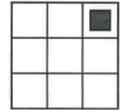
eine
von
sius
den
fere
Das
un-
zess
en.
neun
nen
ger
zu
ere
ver-
ald.
exi-
nk-
rch
an
um
ken
ern,
de
ren
(pt)



Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de).

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 in 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.



00908647

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. 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: 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.

erstüt-
Beine



hoch-
gung

Alrex AG

t

n die
ärme
l, um
ent-
nun-
lamit
mer-

eine
von
alsius
nden
efere
Das
, un-
zess
rzen.
peu-
men
nger
g zu
here
wer-
vald.
flexi-
punk-
lurch
te an
zum
cken
tern,
Vade
ieren
jd/pt)

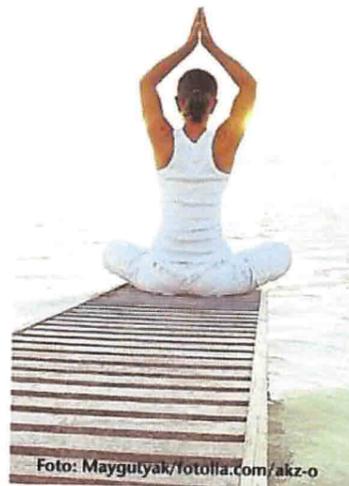
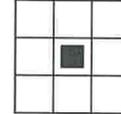


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medin.de).

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 in 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.

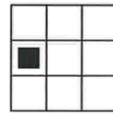


Mit Yoga zu tiefem und erholsamem Schlaf finden

akz. Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. 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“, Ge-

sunde 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. 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 in 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. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Deshalb lockert die Autorin in teils nur wenige Minuten dauernden, kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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 verbrin-

gen 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. 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. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de).

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 in 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.

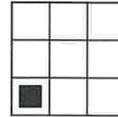


Klimmzüge zählen zu den effektivsten Übungen zuhause ohne Geräte möglich sind

ben dem Job zumindest noch etwas Zeit für die Familie zu haben: Das sind typische Aussagen, die von Sportmuffeln zu hören sind. Dabei gibt es Trainingsmöglichkeiten, die im Grunde jeder in seinen Alltag einbeziehen kann – einfach und praktisch zuhause.

Trainingseinstieg leicht gemacht

Das Training in den eigenen vier Wänden bietet gleich mehrere Vorteile: Es erspart den Anfahrtswege zum Fitnessstudio und somit wertvolle Zeit, es spart Geld und es ist bei jedem Wetter möglich. Gerade auch für Sport-Einsteiger ist das Workout zuhause daher eine gute Alternative, sagt Frank Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. „Für den Einstieg sind nicht einmal Geräte oder anderes Trainingsequipmen-



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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 verbrin-

gen 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. 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. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de).

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 in 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.

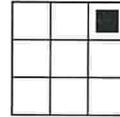


Klimmzüge zählen zu den effektivsten Übungen, die man zuhause ohne Geräte möglich sind

ben dem Job zumindest noch etwas Zeit für die Familie zu haben: Das sind typische Aussagen, die von Sportmuffeln zu hören sind. Dabei gibt es Trainingsmöglichkeiten, die im Grunde jeder in seinen Alltag einbeziehen kann – einfach und praktisch zuhause.

Trainingseinstieg leicht gemacht

Das Training in den eigenen vier Wänden bietet gleich mehrere Vorteile: Es erspart Anfahrtswege zum Fitnessstudio und somit wertvolle Zeit, es spart Geld und es ist bei jedem Wetter möglich. Gerade auch für Sport-Einsteiger ist das Workout zuhause daher eine gute Alternative, sagt Frank Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. „Für den Einstieg sind nicht einmal Geräte oder anderes Trainingsequipment



sund & Schön

esundheit • Pflege • Wohlbefinden

Thiele

Schuhtechnik

273 Güstrow
21 17 66
thiele@t-online.de

bis 18.00 Uhr
bis 12.00 Uhr

kompetenz i. d. Diabetikerversorgung
auf von fußgerechtem Schuhwerk
Zurichtungen u. Zurichtungen an
Funktionsschuhen

mpf

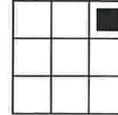
in. Oftmals hilft es schon,
unterstützend wirken kann
ne Kräuter sind hilfreich,
te gibt es in der Apotheke.

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

spp-o. Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de

uern und Recht





00900821

ennje

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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.

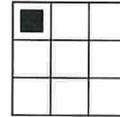
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de spp-o

Anzeige

ngstedt.
er stehen
le Fragen
g zur Ver-
bulanten
d ergänzt
sätze be-
Beratung
nschen in
n Lebens-
sehen wir
en. Auch



- Anzeige -



GESUNDES L

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben. 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: 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de spp-o

**Somme
bis zum 15
Testen Sie
4-wöchiges**

**Fit in 30
mit dem ei
milon - Ges
Denn Gesu
sondern ei**



Frank Thiele

Orthopädie-Schuhtechnik

Niklotstraße 38 · 18273 Güstrow

Telefon: 03843 / 21 17 66

E-Mail: ost-f.thiele@t-online.de

Geöffnet: Mo. - Fr. 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

- Anfertigung von orth. Schuhen
- Einlagen aller Art, Sporteinlagen
- med. Kompressionsstrümpfe u. Bandagen
- Kompetenz i. d. Diabetikerversorgung
- Verkauf von fußgerechtem Schuhwerk
- Änderungen u. Zurichtungen an



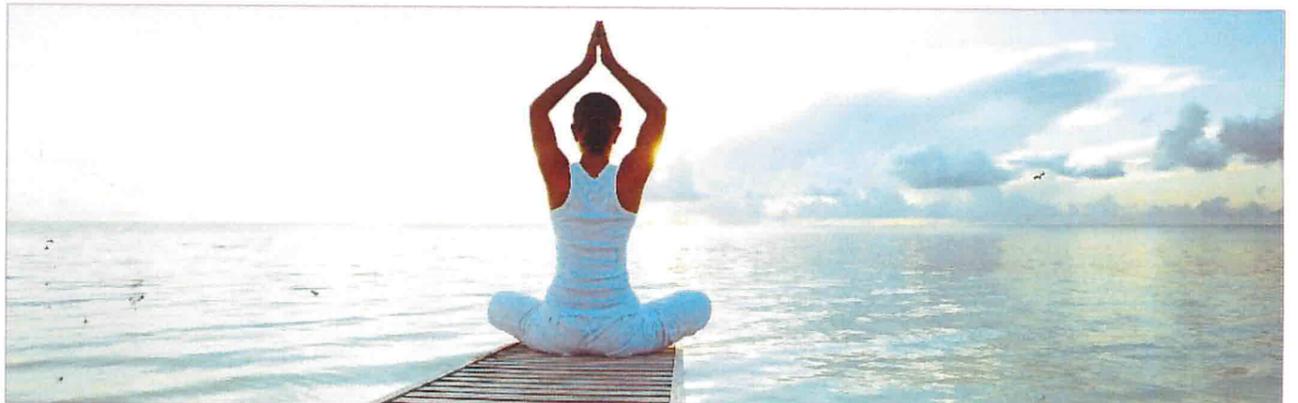
**Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden**

Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

spp-o. Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 abgeschlif-

fenen 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de

Kosmetiksalon Lang

Gesichtsbehandlungen
FußpflegeEnthaarung auf Zuckerbasis
GeschenkgutscheineFachkosmetikerin Doris Lang
Steinfeld 9 · 96187 Stadelhofen

Termine unter 09207/609

Praxis für Ergotherapie
Elfriede Pfändner und Koll.**Kinder und Erwachsene**
Schwerpunkt Neurologie und
HandtherapieMarienplatz 17 · 96142 Hollfeld
Telefon: 0 92 74 / 94 73 67E-Mail: e.pfaendner@t-online.de
www.ergotherapie-pfaendner.de**Vitamine machen fit**

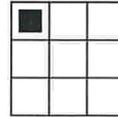
Vitamine sind der Grundstoff für eine gesunde Ernährung. Wer viel Obst und Gemüse isst, nimmt mit der Nahrung alle nötigen Vitamine auf – mit einer Ausnahme: Vitamin D. Dieses Vitamin wird in der Haut gebildet – und zwar nur unter Einfluss der Sonne. Deshalb ist Bewegung an der frischen Luft – im Sommer mit leichter Bekleidung und Sonnenschutz – so wichtig.



Subbotina Anna - Fotolia


Manuelle Therapie
Manuelle Lymphdrainage
Krankengymnastik
GerätetrainingPeulendorferstraße 9
96110 Scheßlitz
Tel. 09542 6569904
Fax 09542 6569903Massage
Kiefergelenkbehandlung
Fußreflexzonenmassage
Akupressurmassage

www.physiotherapie-briessmann.de

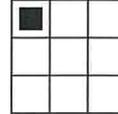


Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

spp-o. Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de



Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



00899734

Rhein-Lahn-Kurier

31

IHRE *Gesundheit* IN BESTEN HÄNDEN

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de

spp-o



Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

DURCHBL

Die Informatio
Patienten und
St. Elisabeth

PLÖ

Dienstag



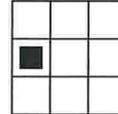
Peggy Reyl

Petra Thie

beratung wer
den Änderun
sowie die Vora
Zudem gibt es
pflegende Ange

Alle Veranstalt
sind kostenlos

GESUNDE



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de

spp-o

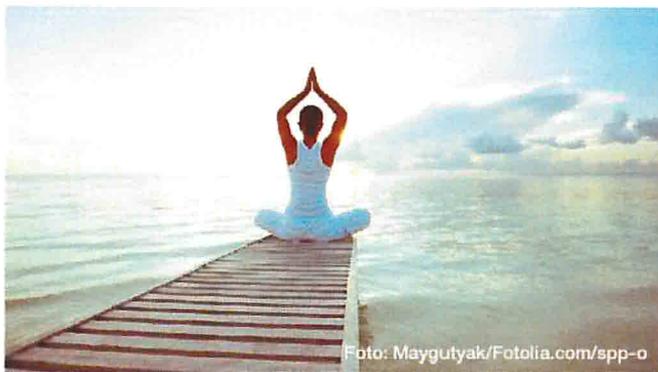


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

24 h Betreuung
Gebührenfreie Info-Hotline
☎ 0800.93 78 37

SIEG REHA

Tagsüber Rel

abends zu H

ÜBER 15 JAHRE ERFAHRUNG IN DER AMBULANTEN REHA

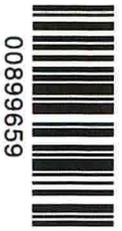
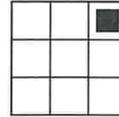
An zwei Standorten in Hennef helfen wir Ihnen Ihre körperliche und das seelische Gleichgewicht.

AMBULANTE REHA

☑ Orthopädie ☑ Neurologie

IHRE VORTEILE

- ☑ Fachbereichsübergreifende Behandlung bei Mehrfacherkrankung
- ☑ Intensives und konzentriertes Training
- ☑ Wohnortnahe Therapie, auch für Angehörige
- ☑ Enger Kontakt zu vor- und nachgelagerten Einrichtungen für optimale Einbringung der Reha



die Gelenke

Bewegung auf dem Programm stehen. Besonders gut zur Mobilisierung geeignet sind Sportarten mit geringer Stoßbelastung wie Gymnastik, Schwimmen, Nordic Walking oder Radfahren. Daneben ist es wichtig, dass der behandelnde Arzt Betroffenen stets mit Rat und Tat zur Seite stehen kann und ein fließender Informationsaustausch möglich ist.

ne
axis
cher

med. Fußpflege
- alle Kassen -

56335 Neuhäusel
0/9 54 76 00

gt auch ab

schmerzen bis hin zur Migräne, ständiger Müdigkeit, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen. So leiden bereits Kinder und Jugendliche zunehmend an

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: 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.

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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de

spp-o



Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

Unsere Verbandsgemeinde Selters

Ort: 56242 Selters

Zeitungsnummer: 1054

Auflage: 7.800

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 27

■		

Seitenplatzierung:

Druckdatum: 14.07.2016

008996883



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de

spp-o

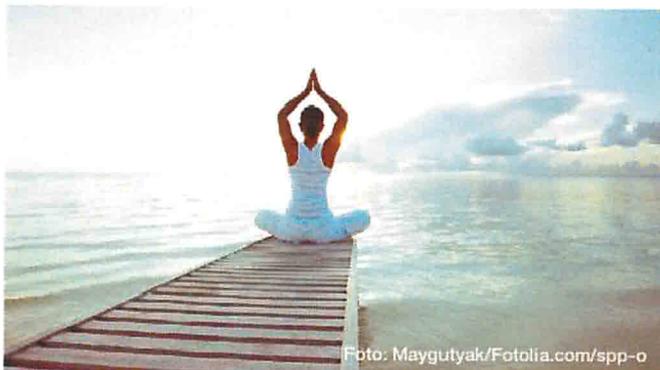


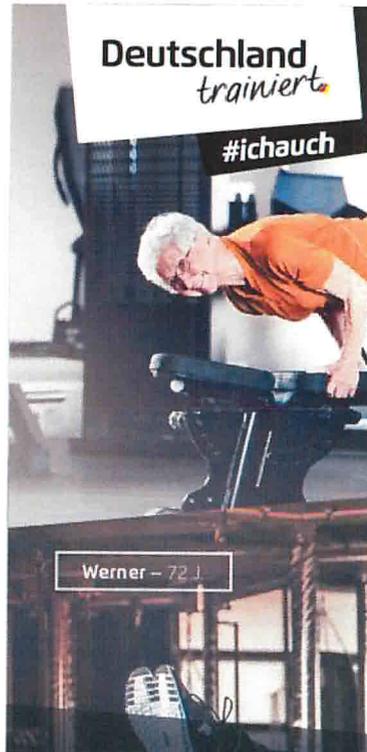
Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

Sie möchten nicht Alten- und Pfl...

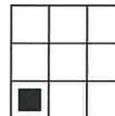
Dann probieren Sie doch
Seniorenwohngem
Wir pflegen und betreuen 24 S
Weitere Infos unter Tel.: ...

Deutschland trainiert

#ichauch



Werner – 72 J.



**Privates St.**
www.stjosefpflegehaus.de
Ansprechpartner:
Antje Spurzem
Hubert Krautwig

Private St. Josef Pflegehaus Betriebs-GmbH, JahnstraÙ

Gesundheit

 **das höchste Gut!**

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medinin.de

spp-o

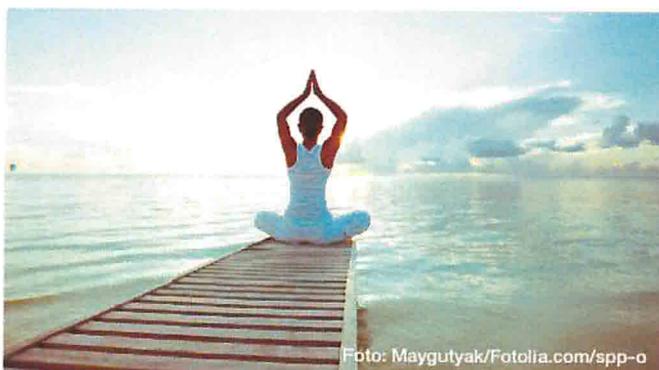
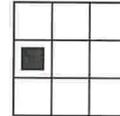


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 Kern-

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.

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 Üben- de z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de spp-o

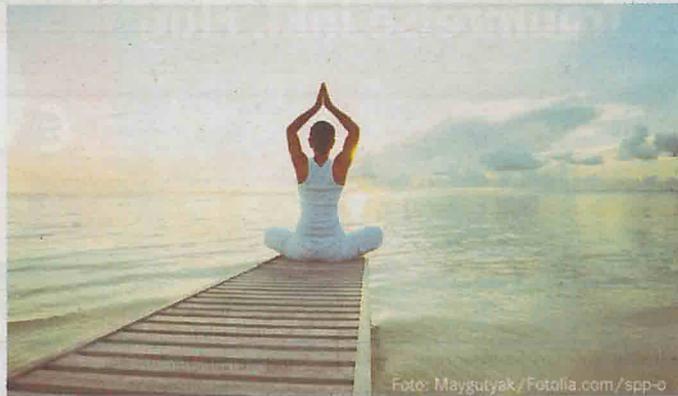
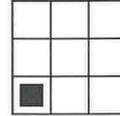


Foto: Maygutyak / Fotolia.com / spp-o



00899645

Schmerzen im Knie

Schmerzen in der Kniekehle können ein Hinweis auf verschiedene Verletzungen oder Erkrankungen des Kniegelenks sein: Nach einem Sturz oder einem Unfall können Schmerzen in der Kniekehle beispielsweise auf Schäden an den Kniebändern oder einem Meniskus hindeuten. Schmerzt die Kniekehle jedoch vor allem nach

dem Sport, ist häufig eine Über- oder Fehlbelastung die Ursache. Es empfiehlt sich dann, für einige Tage eine Sportpause einzulegen. Bei einer Überlastung der Muskulatur tut Wärme – etwa in Form von Rotlicht oder warmen Umschlägen – gut. Bei einer Entzündung hingegen ist Kühlung sinnvoller.

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: 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.

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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Infos: www.yoga-als-medizin.de

spp-o



Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

		■



vom Arzt therapeutisch
 ilt werden.

sh

en bis hin zur Migräne,
 r Müdigkeit, Schlafstö-
 ind depressiven Verstimm-
 . So leiden bereits Kinder
 endliche zunehmend an
 olen Hörschäden. Vor al-
 lter sind den Umweltver-
 ungen und deren Folgen
 tzt.

sunde Ernährung trägt
 idend zu unserer Ge-
 : und Fitness bei. Neben
 nd Bewegung hilft eine
 Ernährung, Krankheiten
 rgewicht, Gicht, Diabetes
 z-Kreislauf-Erkrankungen
 ugen.

zenkauf

d werden verschiedene
 en benötigt. Die Matrat-
 e 10 bis 15 Zentimeter
 sein als Sie. Matratzen
 ur auf den ersten Blick
 us.

Sie nach der Herkunft
 tratten und vergleichen
 alität und Verarbeitung.
 tente Beratung ist ihr
 rt. Der Fachhändler ach-
 hre Bedürfnisse und erb-
 b Ihre Lieblingsmatratze
 zu Ihnen passt.

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen,
 ist für viele Deutsche ein Prob-
 lem. Oft sind es nur Kleinigkei-
 ten, die einem die süßen Träu-
 me rauben und jegliche Kraft
 für den Tag. Jeder zehnte Deut-
 sche knirscht oder mahlt nachts
 mit den Zähnen. Die Zahnärz-
 te verschreiben hier Beißschie-
 nen. Diese, so hört und liest man
 oft, stören aber beim Schlafen
 – und verbringen deshalb meis-
 tens die Nacht auf dem Nach-
 tisch. 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 Leid-
 tragenden dagegen sind die Kie-
 fergelenke und die unwieder-
 bringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu
 lassen bringt auch das Zähne-
 knirschen zum Stillstand und das
 ist ja sozusagen die Kernkompe-
 tenz von Yoga. Der Ansatz ist be-
 währt: Nicht nur die Psyche hat
 Einfluss auf Haltung und Verhal-
 ten des Körpers, sondern umge-
 kehrt kann auch der Körper mit
 den richtigen Bewegungen die
 Psyche wieder einrenken.

Die Autorin, Yogalehrerin und
 Heilpraktikerin Christiane Keller-
 Krische geht davon aus, dass
 „im Körper alles mit allem ver-
 bunden“ ist, und lehnt dagegen
 das „Dawos-Prinzip“ ab: Hei-
 lung nur „da wo's“ wehtut. So
 liegt der Übende z. B. in der ers-
 ten Übung in Savasana auf dem
 Rücken und spürt seinen Körper.
 Infos: www.yoga-als-medizin.de

spp-o



Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

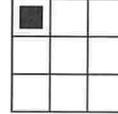
AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Erlenweg 11 · 53859 Niederkassel · Tel.: 02208-94960 · Fax: 02208-949650

Auftrag/Fach: **1005332 / 77**

Seite: **9**



Seitenplatzierung:

A4 Format

Ort: **64342 Seeheim-Jugenheim**

Druckdatum: **07/2016**

Zeitungsnummer: **4470**

Auflage: **15.000**

00898921



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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 (www.yoga-als-medizin.de).

knirschen 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

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähne-



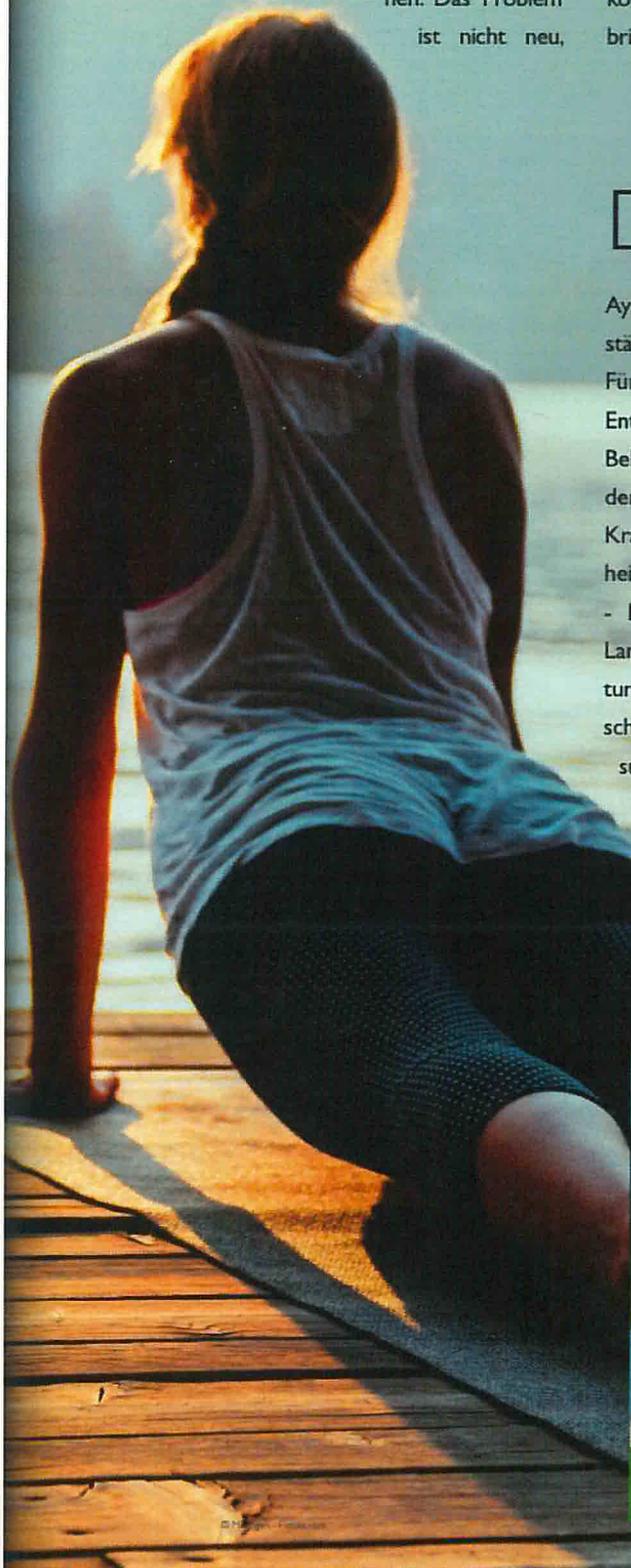
der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Die richtige Kur

Ayurveda Kuren erfreuen sich ständig wachsender Beliebtheit. Für Wellbeing und Entspannung, Entgiftung des Körpers oder die Behandlung sich manifestierender Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten ist Ayurveda („Weisheit vom - langen und gesunden - Leben“ mit Ursprung Indien/Sri Lanka) die älteste holistische Naturheilkunde der Welt für physische, mentale und spirituelle Gesundheit.

gewünschten Kur-Ziel, folgende Komponenten: die sehr wohltuenden ayurvedischen Massage- und Spezialbehandlungen, Ayurvedische Küche (i.d.R. vegetarisch), unterschiedliche medizinische Ausleitungsverfahren, Kräutermedizin, individuelle Gesundheits- und Ernährungsberatung und ggf. psychologische Betreuung. Dauer 10 Tage bis über 9 Wochen. Man kann sich dazu für die Reise in eines der Ursprungsländer des Ayurveda entscheiden, für einen Kuraufenthalt in der Heimat, oder eine Kombination aus beidem. Weitere Infos www.aroga-ayurveda.com.

Eine Ayurveda-Kur beinhaltet, abhängig vom individuell



AROGA AYURVEDA SEEHEIM

AYURVEDA
an der
Bergstraße

- Ayurvedische Massagen und Spezialbehandlungen von Kopf bis Fuß
- Ayurveda-Beratung und Ayurveda-Medizin

Aroga Ayurveda Seeheim · Schloßstraße 21 · 64342 Seeheim-Jugenheim
info@aroga-ayurveda.com · www.aroga-ayurveda.com · Tel. +49 (0) 6257-503 86 89

Umschau Kaltenkirchen

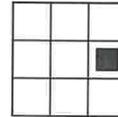
Ort: **24568 Kaltenkirchen**

Zeitungsnummer: **1505**

Auflage: **58.250**

Auftrag/Fach: **1005332 / 77**

Seite: **24**



Seitenplatzierung:

Druckdatum: **22.06.2016**

00896879



Apotneke).

Empfindliche
n Beifahrersitz
grenze beach
ug sind Tragflä
besten. Im Zug
sitzen, im Bus
schiffsreisen Ho
behalten. Tro
Die Sinnesverar
hnlichen Bedin
z. B. auf Karus
nd Kartbahnen.
n: So ist das Ge
verwirrt, der
pt. Leichter es
k, Knäckebrot,
ickenfrüchte vor
rzugen.

Anzeige

gigen Lattenroste.
rahmen die punk
und sich somit je

hat sich auf ge
spezialisiert – hier
ergrund. „Erst wenn
ermittelt haben,
innen. Ein Matrat
stverständlich wer
auch Hausberatun
enden Service. Das
d eigene, kostenlose
itere Informationen
g rufen Sie gerne an
schäft vorbei.



00 - 16.00 Uhr
derstedt

2016
in-



den Erhalt der vollen Gedächtnisleistung und zum Stressabbau ein erholsamer Schlaf unabdingbar ist.

Auch das eigene Aussehen

haupten Dermatologen. Umgekehrt lässt ein gesunder Schlaf den Teint gesünder und die Haut straffer aussehen.

Das heißt: Schlafstörungen

nennen. Darüber hinaus betreiben viele Kompetenz-Zentren eine eigene Schlafschule, die regelmäßig Schlafkurse und Beratungsstunden anbietet. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de.

Foto: Metzeler/akz-o

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(spp-o) – Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 (www.yoga-als-medicin.de). 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. 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 Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

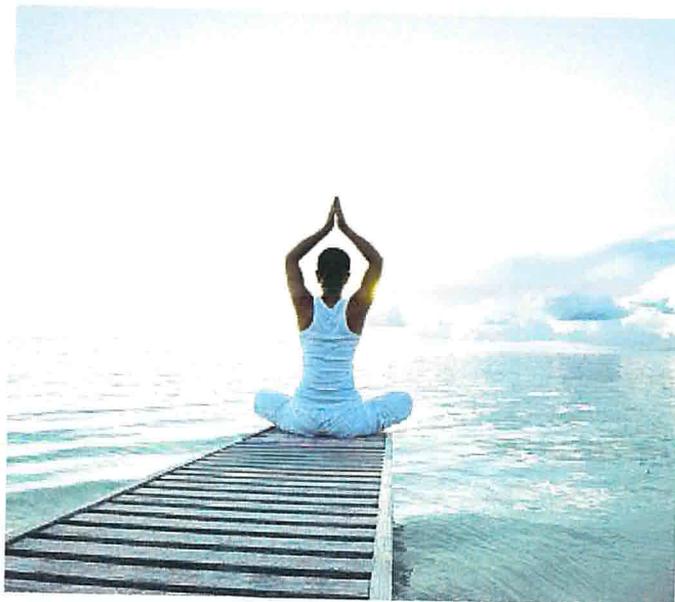
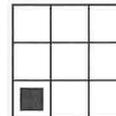
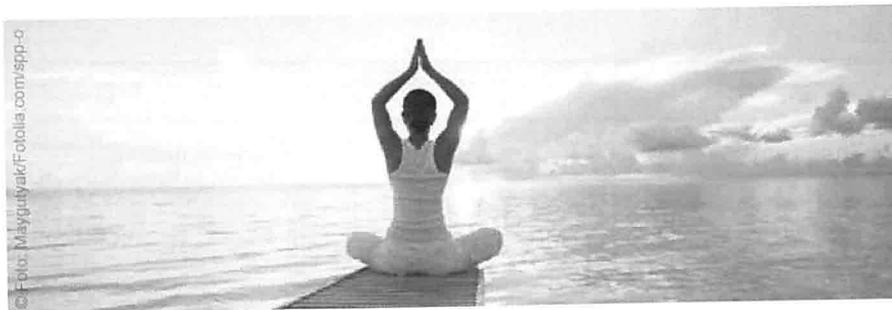


Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

AVITIA SOMMERFITNESS



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 (www.yoga-als-medizin.de). 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

spp-o

■		



und umgeben mit Yoga werden aufeinander abgestimmte

nerszustand und eine tiefe Entspannung von Körper und Geist

ten...
INFOS unter www.yogabi.de

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen

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 in 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.



Se

y

Y
E
Tel
E-M
wwM
Die

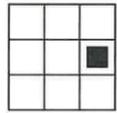
Mit

Mit

Frei

i

NL
Die
Don



gewohnt zuverlässiger se charakterisiert Buck Sehenswürdigkeiten, die Weg liegen. Die für Plag und Durchführung ntigen Informationen lt er übersichtlich dar, so a Höhenunterschiede, gbeschaffenheit und Diszen. Detaillierte Karten zen für den nötigen Überk, die ansprechenden Fo für die Vorfreude auf die nderungen.

er Buck: Premiumwan in Baden-Württemberg. vabische Alb – Ober vaben – Bodensee. Seiten, 130 Farbfotos und en, 14,90 Euro | 978-3-8425-1452-2 hienen im Silberburg- ag, Tübingen und Karlsruhe: rhältlich im Buchhandel.

VERLOSUNG

in Sie ein Exemplar ge- nen wollen, schicken Sie einfach eine E-Mail mit igewünschten Titel an verlosung@suedfin- de (lan)



jeden Dienstag um 3.45 Uhr auf regio TV

re Sendung für nen gesunden festyle



onomie und Rücken für die in- dividuellen Stärken und Schwä- chen des Radfahrers eine tech- nische Entsprechung zu finden und passgenau einzustellen",

terradfeder benötigt? • Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/fahrrad

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein. Fotos: AGR/www.glyer-bikes.com/pdf

Kraft für den Tag

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(akz-o) - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere 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.

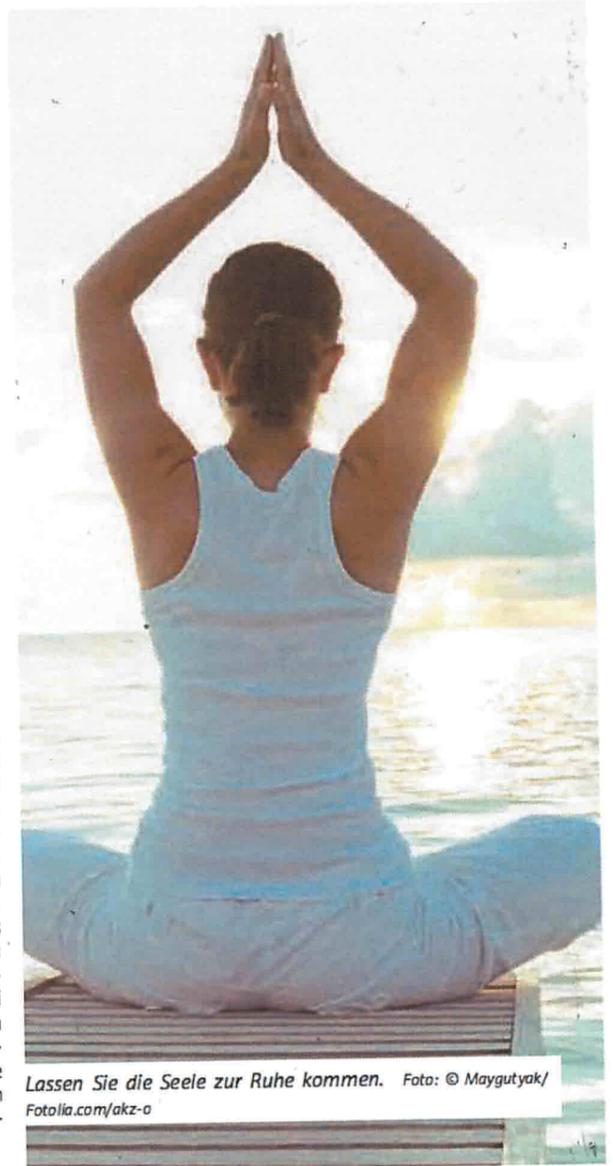
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978-3-928382052. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

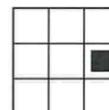
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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 normales 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.



Lassen Sie die Seele zur Ruhe kommen. Foto: © Maygutayak/Fotolia.com/akz-o



ohnt zuverlässiger
charakterisiert Buck
nswürdigkeiten, die
liegen. Die für Pla-
nd Durchführung
n Informationen
übersichtlich dar, so
Höhenunterschiede,
haffenheit und Dis-
Detaillierte Karten
r den nötigen Über-
ansprechenden Fo-
ie Vorfreude auf die
ngen.

uck: Premiumwan-
aden-Württemberg.
che Alb – Ober-
1 – Bodensee.
n, 130 Farbfotos und
1,90 Euro
3-8425-1452-2
n im Silberburg-
ibingen und Karlsru-
lich im Buchhandel.

USUNG

e ein Exemplar ge-
vollen, schicken Sie
ch eine E-Mail mit
ünschten Titel an
xsung@suedfin-

(lan)

JND aktiv
en Dienstag um
Uhr auf regio TV

ndung für
gesunden
le



gonomie und Rücken für die in-
dividuellen Stärken und Schwä-
chen des Radfahrers eine tech-
nische Entsprechung zu finden
und passgenau einzustellen",

terradfeder benötigt?

• Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/fahrrad

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau
eingestellt sein.

Fotos: AGR/www.glyer-bikes.com/pd-f



Kraft für den Tag

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(akz-o) - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere 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.

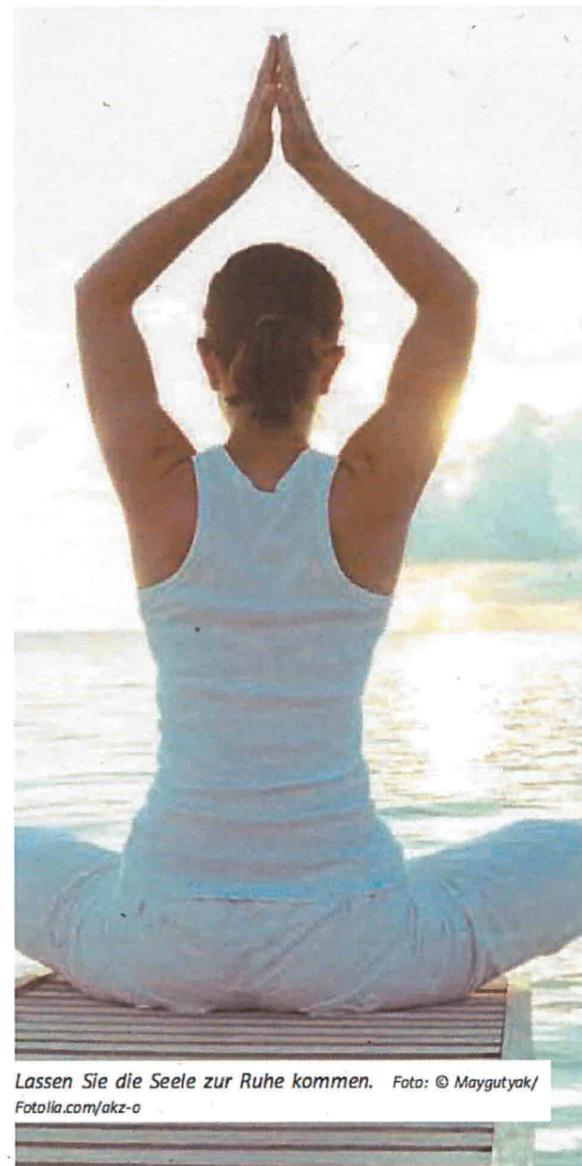
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392838205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

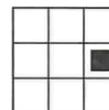
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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 normales 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.



Lassen Sie die Seele zur Ruhe kommen. Foto: © Maygutyak/
Fotolia.com/akz-o



gewohnt zuverlässiger e charakterisiert Buck ehenswürdigkeiten, die Veg liegen. Die für Pla- und Durchführung tigen Informationen er übersichtlich dar, so Höhenunterschiede, beschaffenheit und Dis- en. Detaillierte Karten en für den nötigen Über- die ansprechenden Fo- ür die Vorfreude auf die derungen.

r Buck: Premiumwan- n Baden-Württemberg. äbische Alb – Ober- lben – Bodensee. eiten, 130 Farbfotos und n, 14,90 Euro 978-3-8425-1452-2 ienen im Silberburg- z, Tübingen und Karlsru- hältlich im Buchhandel.

ERLOSUNG

1 Sie ein Exemplar ge- en wollen, schicken Sie infach eine E-Mail mit gewüschten Titel an /erlosung@suedfin- e (lan)



Jeden Dienstag um .45 Uhr auf regio TV

e Sendung für ien gesunden estyle



onomie und Rücken für die in- dividuellen Stärken und Schwä- chen des Radfahrers eine tech- nische Entsprechung zu finden und passgenau einzustellen", terradfeder benötigt? • Welche Bereifung ist ideal?

terradfeder benötigt?

• Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/fahrrad

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein. Fotos: AGR/www.glyer-bikes.com/pd-f



Kraft für den Tag

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(akz-o) - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschlif- fenen Zähne.

Innere 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.

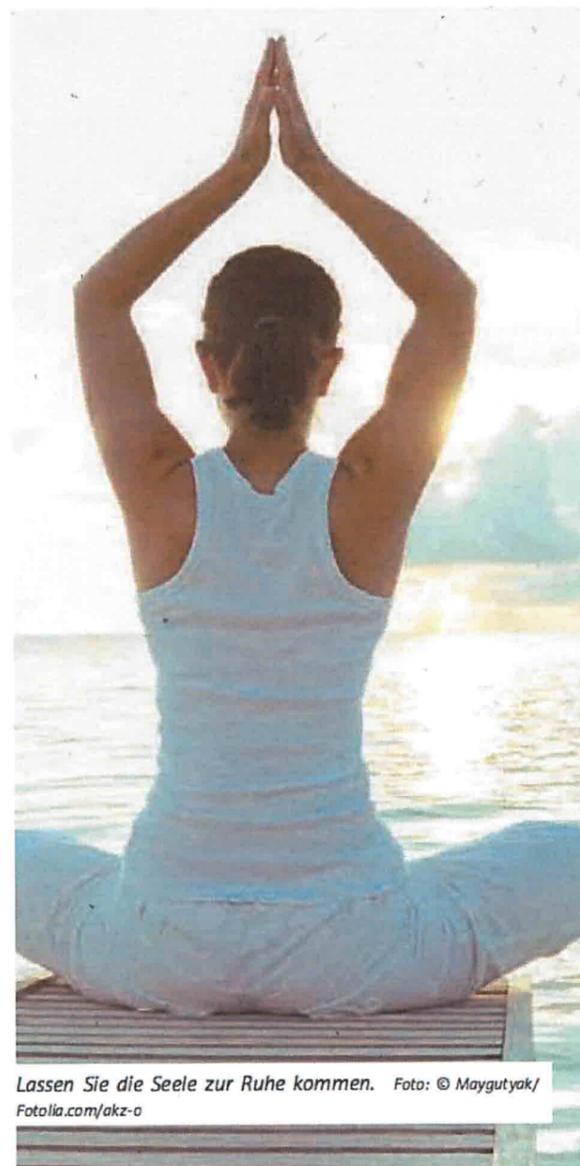
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 3928382052. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

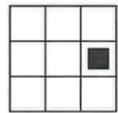
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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 normales 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.



Lassen Sie die Seele zur Ruhe kommen. Foto: © Maygut/yak/ Fotolia.com/akz-o



ewohnt zuverlässiger
: charakterisiert Buck
ehenswürdigkeiten, die
/eg liegen. Die für Pla-
und Durchführung
igen Informationen
er übersichtlich dar, so
Höhenunterschiede,
eschaffenheit und Dis-
n. Detaillierte Karten
n für den nötigen Über-
die ansprechenden For-
r die Vorfremde auf die
lerungen.

Buck: Premiumwan-
n Baden-Württemberg.
bische Alb – Ober-
ben – Bodensee.
iten, 130 Farbfotos und
1, 14,90 Euro
178-3-8425-1452-2
enen im Silberburg-
; Tübingen und Karlsru-
nältlich im Buchhandel.

ERLOSUNG

Sie ein Exemplar ge-
n wollen, schicken Sie
nfach eine E-Mail mit
ewünschten Titel an
erlosung@suedfin-

(lan)



eden Dienstag um
45 Uhr auf regio TV

Sendung für
in gesunden
style



gonomie und Rücken für die in-
dividuellen Stärken und Schwä-
chen des Radfahrers eine tech-
nische Entsprechung zu finden
und passgenau einzustellen",

terraddfeder benötigt?

● Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/fahrrad

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau
eingestellt sein. Fotos: AGR/www.glyer-bikes.com/pd-f

Kraft für den Tag

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(akz-o) - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere 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.

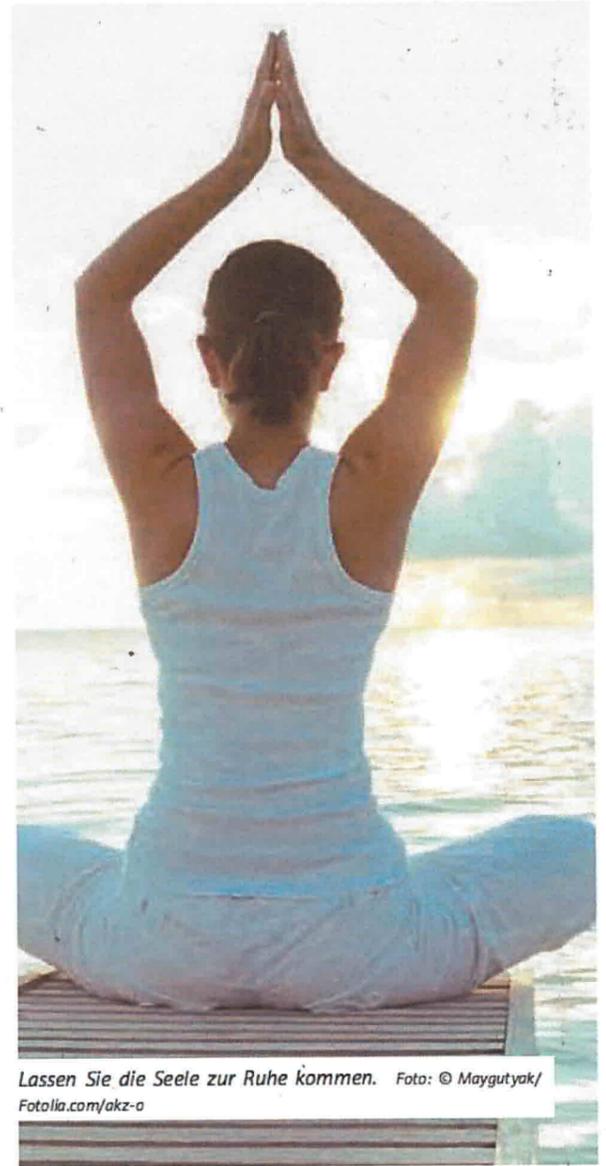
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

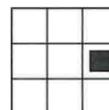
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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 normales 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.



Lassen Sie die Seele zur Ruhe kommen. Foto: © Maygutyak/
Fotolla.com/akz-o



ben.
In gewohnt zuverlässiger Weise charakterisiert Buck alle Sehenswürdigkeiten, die am Weg liegen. Die für Planung und Durchführung wichtigen Informationen stellt er übersichtlich dar, so etwa Höhenunterschiede, Wegbeschaffenheit und Distanzen. Detaillierte Karten sorgen für den nötigen Überblick, die ansprechenden Fotos für die Vorfreude auf die Wanderungen.

Dieter Buck: Premiumwanderer in Baden-Württemberg. Schwäbische Alb – Oberschwaben – Bodensee. 160 Seiten, 130 Farbfotos und Karten, 14,90 Euro ISBN 978-3-8425-1452-2 Erschienen im Silberburg-Verlag, Tübingen und Karlsruhe. Erhältlich im Buchhandel.

BUCHVERLOSUNG

Wenn Sie ein Exemplar gewinnen wollen, schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem gewünschten Titel an buchverlosung@suedfinder.de (Jan)



jeden Dienstag um **18.45 Uhr auf regio TV**

Ihre Sendung für einen gesunden Lifestyle



gonomie und Rücken für die individuellen Stärken und Schwächen des Radfahrers eine technische Entsprechung zu finden und passgenau einzustellen",

terradsfeder benötigt?

• Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/fahrrad

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein.

Fotos: AGR/www.glyer-bikes.com/pdf

Kraft für den Tag

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(akz-o) - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere 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.

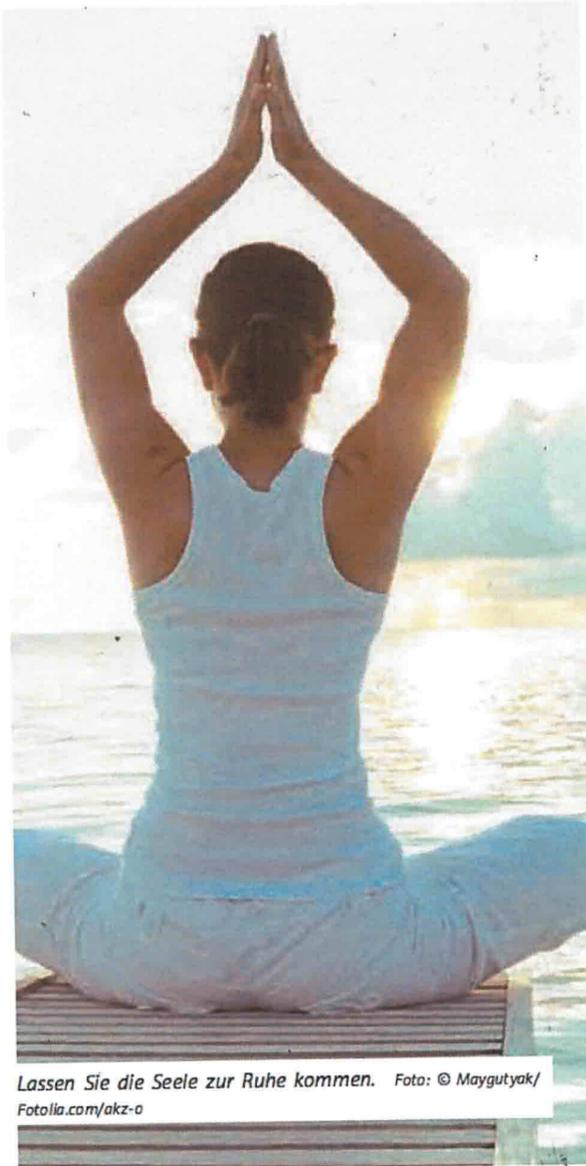
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 3928382052. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

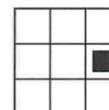
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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 normales 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.



Lassen Sie die Seele zur Ruhe kommen. Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o



gewohnt zuverlässiger se charakterisiert Buck Sehenswürdigkeiten, die Weg liegen. Die für Platz und Durchführung wichtigen Informationen t er übersichtlich dar, so Höhenunterschiede, Beschaffenheit und Disen. Detaillierte Karten en für den nötigen Über-, die ansprechenden Foür die Vorfreude auf die derungen.

r Buck: Premiumwan in Baden-Württemberg. äbische Alb – Oberaben – Bodensee. eiten, 130 Farbfotos und n, 14,90 Euro 978-3-8425-1452-2 ienen im Silberburgg, Tübingen und Karlsruhätlich im Buchhandel.

VERLOSUNG

n Sie ein Exemplar geen wollen, schicken Sie einfach eine E-Mail mit gewünschten Titel an verlosung@suedfin-e (ian)



eden Dienstag um .45 Uhr auf regio TV

e Sendung für en gesunden estyle



gonomie und Rücken für die individuellen Stärken und Schwächen des Radfahrers eine technische Entsprechung zu finden und passgenau einzustellen",

terraddfeder benötigt?
• Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/fahrrad

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein.

Fotos: AGI/www.glyer-bikes.com/pd-f



Kraft für den Tag

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(akz-o) - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere 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.

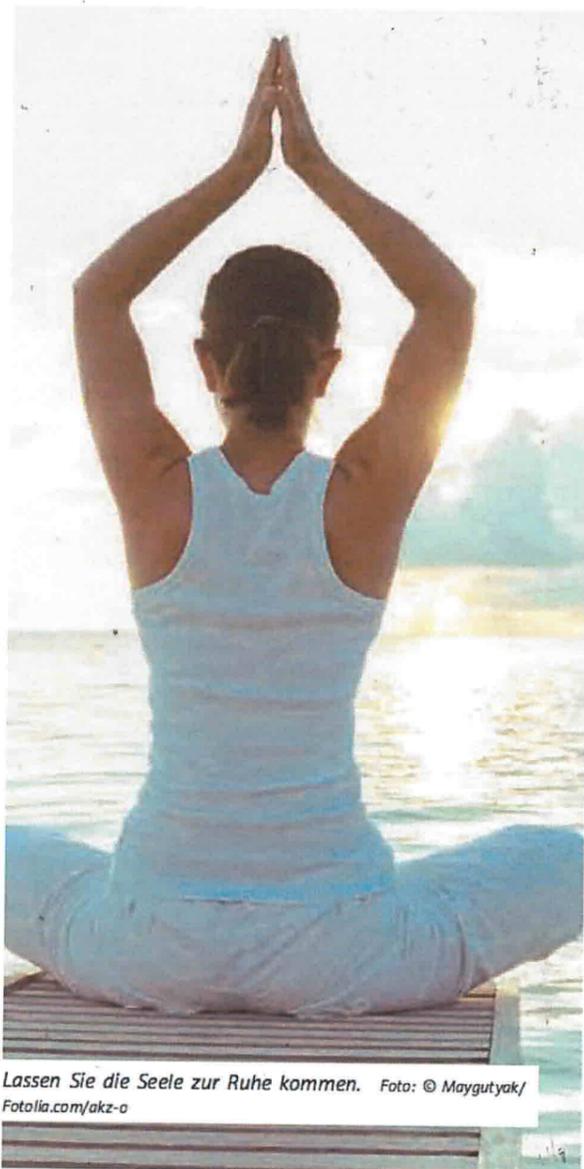
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-meditation.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

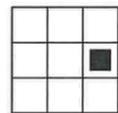
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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 normales 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.



Lassen Sie die Seele zur Ruhe kommen. Foto: © Mayguttyak/Fotolia.com/akz-o

Der Südfinder RiedlingenOrt: **88499 Riedlingen**Zeitungsnr.: **3276**Auflage: **16.300**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **20**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **27.04.2016**

00890551

ben.
In gewohnt zuverlässiger Weise charakterisiert Buck alle Sehenswürdigkeiten, die am Weg liegen. Die für Planung und Durchführung wichtigen Informationen stellt er übersichtlich dar, so etwa Höhenunterschiede, Wegbeschaffenheit und Distanzen. Detaillierte Karten sorgen für den nötigen Überblick, die ansprechenden Fotos für die Vorfreude auf die Wanderungen.

Dieter Buck: Premiumwandern in Baden-Württemberg. Schwäbische Alb – Oberschwaben – Bodensee. 160 Seiten, 130 Farbfotos und Karten, 14,90 Euro ISBN 978-3-8425-1452-2 Erschienen im Silberburg-Verlag, Tübingen und Karlsruhe. Erhältlich im Buchhandel.

BUCHVERLOSUNG

Wenn Sie ein Exemplar gewinnen wollen, schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem gewünschten Titel an buchverlosung@suedfinder.de (lan)



jeden Dienstag um
18.45 Uhr auf regio TV

Ihre Sendung für
einen gesunden
Lifestyle



gonomie und Rücken für die individuellen Stärken und Schwächen des Radfahrers eine technische Entsprechung zu finden und passgenau einzustellen",

terrader benötigt?
• Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/fahrrad

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein. Fotos: AGR/www.glyer-bikes.com/pdf

Kraft für den Tag

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(akz-o) - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere 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.

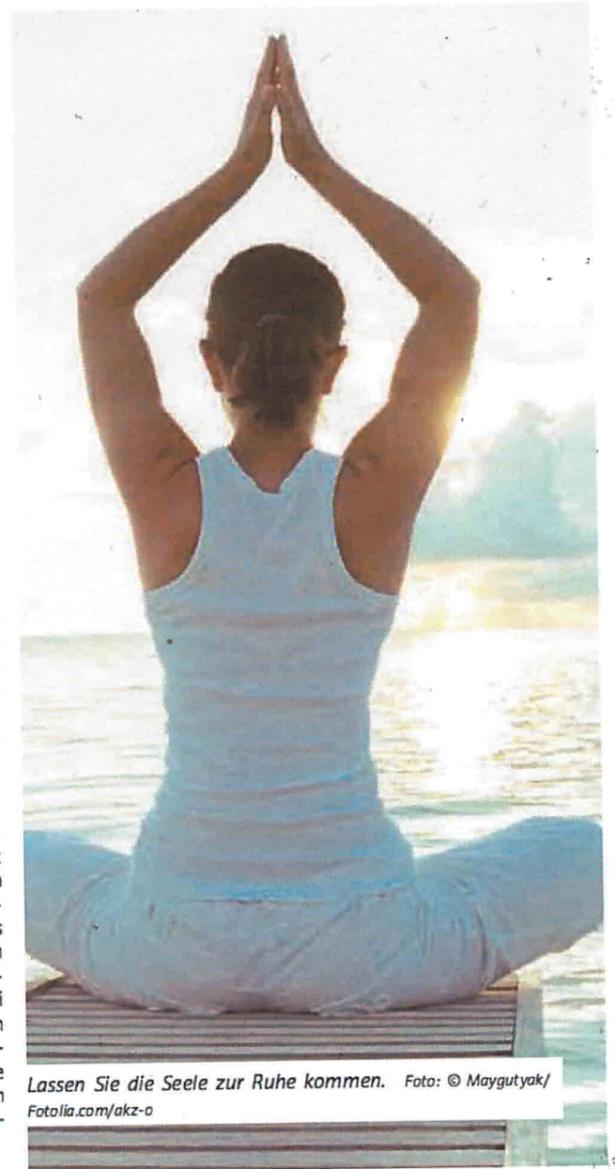
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

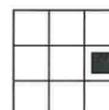
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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 normales 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.



Lassen Sie die Seele zur Ruhe kommen. Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o



ben.

In gewohnt zuverlässiger Weise charakterisiert Buck alle Sehenswürdigkeiten, die am Weg liegen. Die für Planung und Durchführung wichtigen Informationen stellt er übersichtlich dar, so etwa Höhenunterschiede, Wegbeschaffenheit und Distanzen. Detaillierte Karten sorgen für den nötigen Überblick, die ansprechenden Fotos für die Vorfreude auf die Wanderungen.

Dieter Buck: Premiumwandern in Baden-Württemberg. Schwäbische Alb – Oberschwaben – Bodensee. 160 Seiten, 130 Farbfotos und Karten, 14,90 Euro ISBN 978-3-8425-1452-2 Erschienen im Silberburg-Verlag, Tübingen und Karlsruhe. Erhältlich im Buchhandel.

BUCHVERLOSUNG

Wenn Sie ein Exemplar gewinnen wollen, schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem gewünschten Titel an buchverlosung@suedfinder.de (lan)



jeden Dienstag um
18.45 Uhr auf regio TV

Ihre Sendung für
einen gesunden
Lifestyle



gonomie und Rücken für die individuellen Stärken und Schwächen des Radfahrers eine technische Entsprechung zu finden und passgenau einzustellen",

terradfeder benötigt?
● Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/fahrrad

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein. Fotos: AGR/www.glyer-bikes.com/pdf

Kraft für den Tag

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(akz-o) - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere 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.

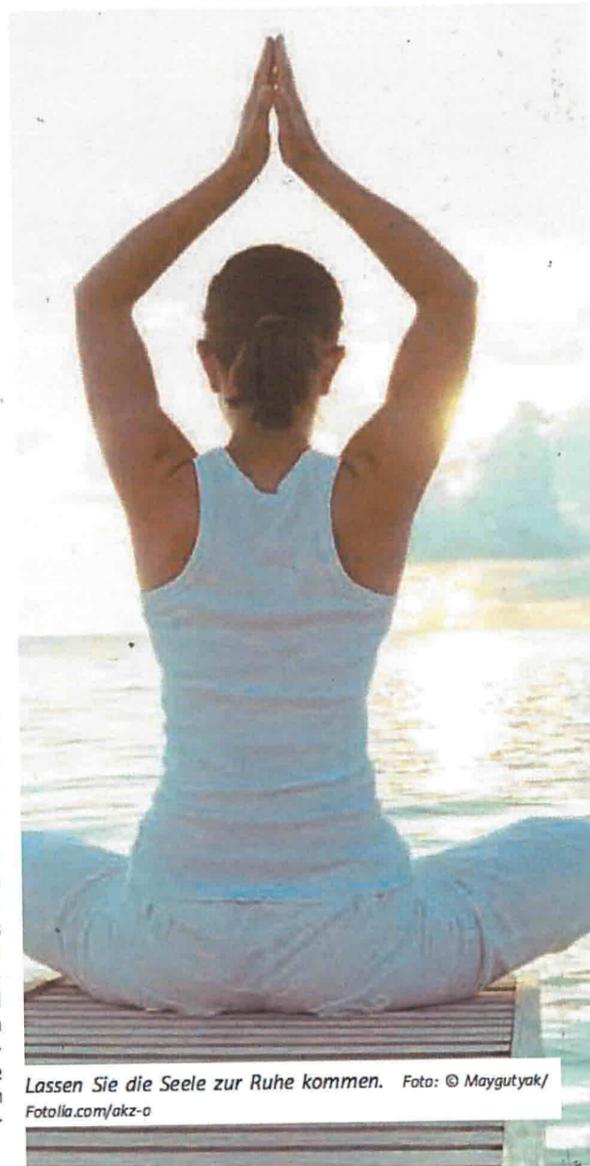
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

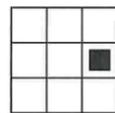
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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 normales 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.



Lassen Sie die Seele zur Ruhe kommen. Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o



ben.
In gewohnt zuverlässiger Weise charakterisiert Buck alle Sehenswürdigkeiten, die am Weg liegen. Die für Planung und Durchführung wichtigen Informationen stellt er übersichtlich dar, so etwa Höhenunterschiede, Wegbeschaffenheit und Distanzen. Detaillierte Karten sorgen für den nötigen Überblick, die ansprechenden Fotos für die Vorfreude auf die Wanderungen.

Dieter Buck: Premiumwandern in Baden-Württemberg. Schwäbische Alb – Oberschwaben – Bodensee. 160 Seiten, 130 Farbfotos und Karten, 14,90 Euro ISBN 978-3-8425-1452-2. Erschienen im Silberburg-Verlag, Tübingen und Karlsruhe. Erhältlich im Buchhandel.

BUCHVERLOSUNG

Wenn Sie ein Exemplar gewinnen wollen, schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem gewünschten Titel an buchverlosung@suedfinder.de (lan)



jeden Dienstag um 18.45 Uhr auf regio TV

Ihre Sendung für einen gesunden Lifestyle



gonomie und Rücken für die individuellen Stärken und Schwächen des Radfahrers eine technische Entsprechung zu finden und passgenau einzustellen",

terrader benötigt?
● Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/fahrrad

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein. Fotos: AGR/www.glyer-bikes.com/pdf

Kraft für den Tag

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(akz-o) - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

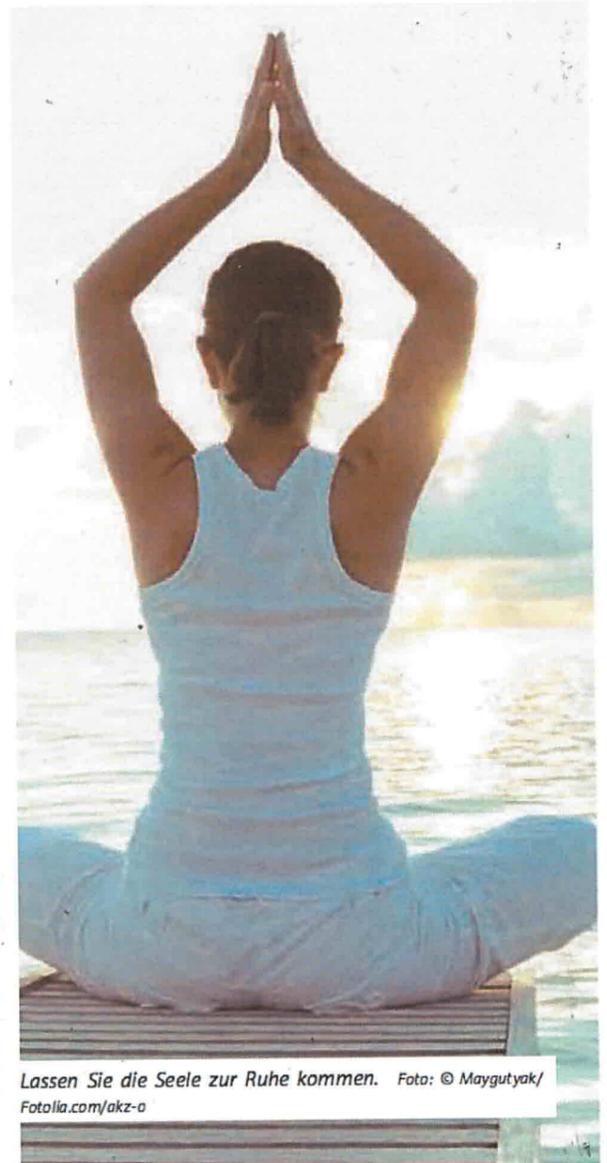
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die 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 (ISBN/ASIN: 97 8 – 392838205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

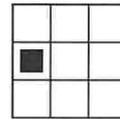
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übelde z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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 normales 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.



Lassen Sie die Seele zur Ruhe kommen. Foto: © Maygutayak/
FotoIla.com/akz-o



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. Infos:

www.yoga-als-medizin.de spp-o

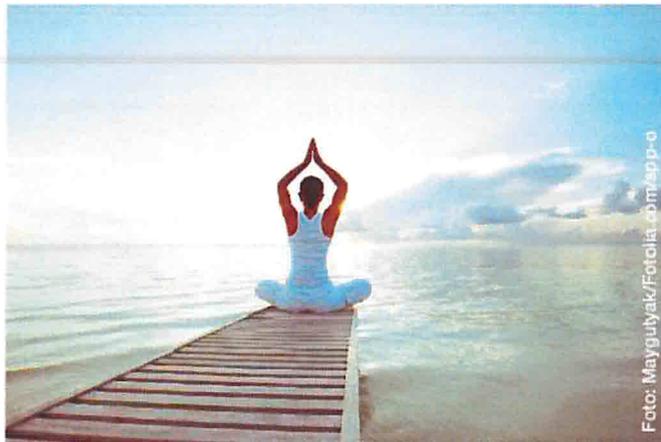


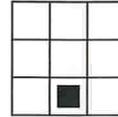
Foto: Mayguyak/Fotolia.com/spp-o

nicht nur gesund, sondern be



Das Rathaus Wittlich-LandOrt: **54343 Föhren**Zeitungsnummer: **6785**Auflage: **13.550**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **65**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **22.04.2016**

00868800



es gibt viele Kursangebote, die genau dies zum Inhalt haben. Dazu gehören autogenes Training, Yoga oder Meditation ebenso wie Atemübungen oder progressive Muskelentspannung. Dabei entspannt nicht nur der Körper, auch der Geist kommt zur Ruhe.

2. Lassen Sie ruhig alle Fünfmal gerade sein! Manche Dinge

durch ständige Anspannung und innere Unruhe beeinträchtigt ist, können pflanzliche Arzneien mit geringen Neben- oder Wechselwirkungen große Hilfe leisten. Das hochdosierte, spezielle Öl aus Arzneilavendel, wie es in Lasea enthalten ist, hilft, die belastende Unruhe wieder loszuwerden und in einen entspannten Alltag zurückzufinden. *spp-o*

**Birgit Neidhöfer**

Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Telefon 0 65 35 / 2 19 99 76

Mobil 01 60 / 99 15 62 83

Weitere Informationen und Kursangebote zum Thema Entspannung finden Sie auf www.birgit-neidhoefer.de.

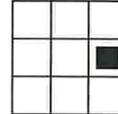
Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. Infos: www.yoga-als-medizin.de. *spp-o*



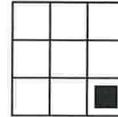
Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. Infos: www.yoga-als-medizin.de. spp-o



00889812

ahnimmt, sollte nanein ortgeschrittenen Stadium ankeheit fehlt oft selbst für Schritt die Energie. Es gar erst so weit kommen zu ist der einfachere Weg.

Migräne

1 des Schlaf-Wach-Rhyth- ehören, kann es zu einer zigung der Nervensteue- ommen. Allerdings reagiert erder Betroffene gleich. Um re wirksam vorzubeugen, notwendig, die individuel- gger herauszufinden. Da- nn das Föhren eines Mi- Tagebuchs hilfreich sein. www.diasporal.de ist ein re-Kalender zum Down- erföhbar.

lich sollten alle Migräne- ten auf eine ausreichende an Magnesium achten. Mineralstoff spielt für die Er- keit des Nervensystems esentliche Rolle. Häufig ist sium-Mangel an der Ent- ig von Kopfschmerzen und ie beteiligt. In einer Studie e gezeigt werden, dass In- it und Dauer von Migräne die tägliche Einnahme von mg Magnesium (morgens ends) positiv beeinflusst n kann.

djd

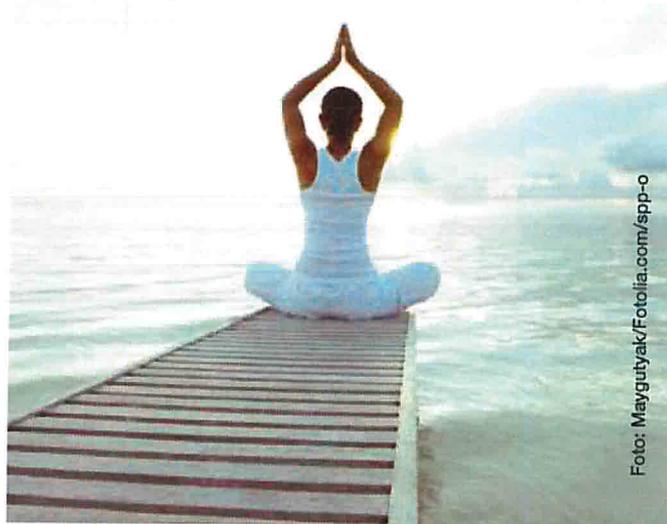
www.wittich.de


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. Infos: www.yoga-als-medizin.de. spp-o

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Erlenweg 11 · 53859 Niederkassel · Tel.: 02208-94960 · Fax: 02208-949650

Auftrag/Fach: **1005332 / 77**

Seite: **39**

■		

Seitenplatzierung:

Unsere Verbandsgemeinde Selters

Ort: **56242 Selters**

Zeitungsnummer: **1054**

Auflage: **7.800**

Druckdatum: **21.04.2016**

00889707



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. Infos: www.yoga-als-medizin.de spp-o

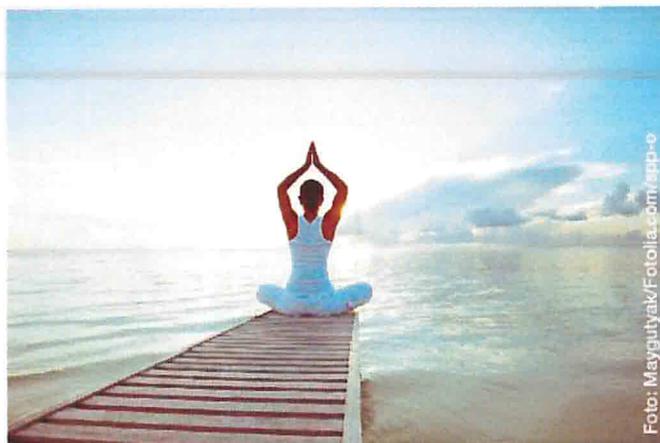


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

Podolog

Katrin

med. Fußpflege mit Kassenzulassung

56242 Selters, Am Bahndamm 1,
Tel. 02626/9254964 E-Mail: Podolo

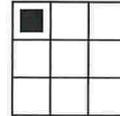
hair & more

Frisuren und Lifestyle in Selters

**Sie lieben Ihre Haare?
Wir auch**

Volksleiden Rücken

Nach Infektionen der Atemwege sind Rückenschmerzen die zweithäufigste Erkrankung und verantwortlich für zirka 15 Prozent aller Krankenschreibungen. Zu den am meisten verbreiteten Arten des Rückenschmerzes gehört der Hexenschuss. Dabei tritt ein plötzlich stechender Schmerz im Rücken auf, der mit Lähmungsgefühl, Zwangshaltung oder Be-



IHRE *Gesundheit* IN BESTEN HÄNDEN

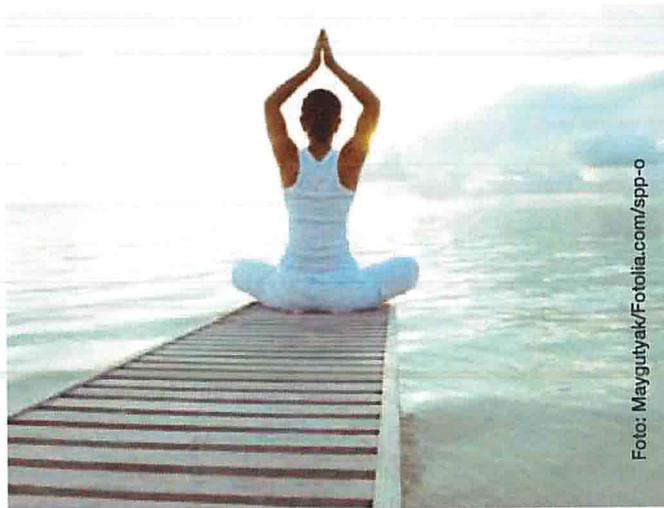


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. Infos: www.yoga-als-medizin.de. spp-o

Stress Locke

Den Ergebnissen Forsa-Untersuchungen der Nationalen Gesundheitsstudie als jeder zweite fühlt, dass seit den letzten drei Jahren die Alterskategorien Befragten Stress haben. Bei fast allen hat der Ernährungsstil sich verändert und ihr Alltag stressiger – und von den Befragten auch nicht wahrgenommen. Insgesamt sind drei Menschen von Stress überzeugt, das ist ein Anstieg gegenüber den letzten Jahren – jedoch weniger, als man über Stress in Deutschland vermutet. In Deutschland sind zwei Drittel der Berufstätigen Belastung durch Stress setzen allerdings nicht nur der Arbeitgeber noch stärker selbst! Fast jeder zweite glaubt an sich selbst. Auch die

Hallo Franken

Ort: 91301 Forchheim

Zeitungsnummer: 1762

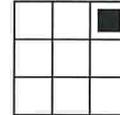
Auflage: 47.896

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 8

Seitenplatzierung:

Druckdatum: 21.04.2016



NATURHEILPRAXIS

Manuela Müller
Heilpraktikerin
Ziegelmühle 3
91286 Obertrubach
Tel. 0 92 45/98 37 98
www.hp-manuela-mueller.de

- * Naturheilverfahren
- * Klass. Homöopathie
- * Schmerztherapie
- * Augendiagnose
- * Akupunktur
- * Allergiebehandlung
- * Kinesiologie
- * Schröpftherapie
- * Kinderheilkunde

Heilpraktikerausbildung
Prüfungstraining

Heilpraktikerschule
am Buchwald

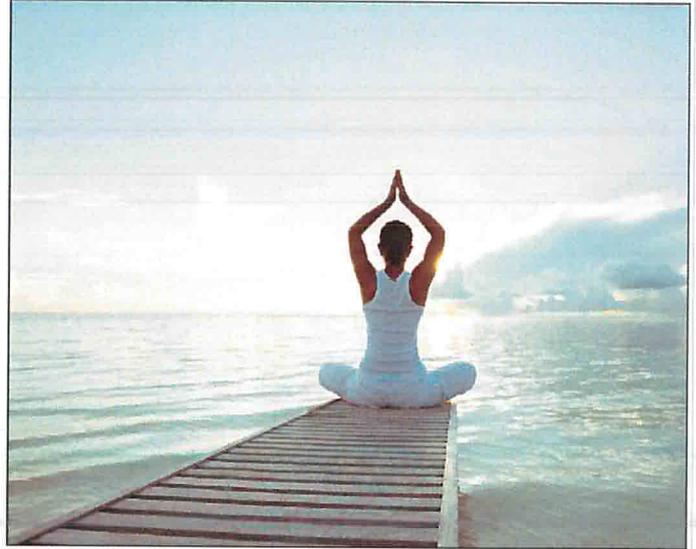
Infos unter Tel. 09192 – 994 994
oder www.heilpraktikerschule-negele.de

Bringen Sie Ihre
seelische Welt
wieder ins
Gleichgewicht

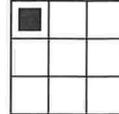
Endlich die Seele zur Ruhe kommen lassen

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden trotz Stress und Sorgen

spp-o. Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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.
Infos: www.yoga-als-medizin.de



Sorgen lassen sich gut vergessen bei Yoga und es stellt sich mit der Zeit eine innere Ruhe auf Dauer ein
Bild: Maysutyak/Fotolia.com/spp-o



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Ver bei Deu

Überlegter Spor



Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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 verhindern 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.

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. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). 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 in 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.

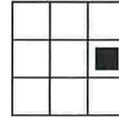
Körperliche Aktivität leistet einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit, und Sport in Gesellschaft macht mehr Spaß als alleine. Dementsprechend wächst der Anteil der Deutschen, die in Vereinen trainieren, immer mehr an: Vor allem in der Altersgruppe zwischen 41 und 60 Jahren stieg von 1990 bis heute die Anzahl der Mitglieder von zwei Millionen auf mehr als 6,3 Millionen. So nutzt laut Statistik des Deutschen Olympischen Sportbunds bereits jeder dritte Mann und jede fünfte Frau regelmäßig Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Wer sich längere Zeit nicht sportlich betätigt hat, ist mehr oder weniger stark „ingerostet“. Deshalb sollten Neu- oder Wiedereinsteiger, egal ob im Sportverein oder auf eigene Faust, behutsam ins Training einsteigen, damit Bewegung keine schmerzhaften Folgen hat.

Schmerz durch Überforderung

Muskelkater, Zerrungen und Prellungen sind typische Beschwerden, die beim Sport auftreten können und vor denen auch Profis nicht gefeit sind. Ungeübte Sportler leiden oft wenige Stunden nach einer Überforderung an schmerzhaftem Muskelkater und Muskelverspannungen. Viele Experten

Sport und Spaß trotz H

Wenn die Pollen fliegen, muss man nicht auf Aktiv



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

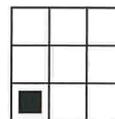
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man 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: 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. Infos: www.yoga-als-medizin.de spp-o



Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



**Praxis für Psychotherapie****Dr. phil. Annegret Kayling - Psychotherapeutin (HPG)**

Hypnose- und Traumatherapeutin - Zusätzliche Hilfe mit Homöopathie

Spezielle Hilfe bei Burnout, Angst und Panikstörungen

Luitpoldstraße 40 · 67483 Edesheim · Tel.: 06323 - 98 93 555

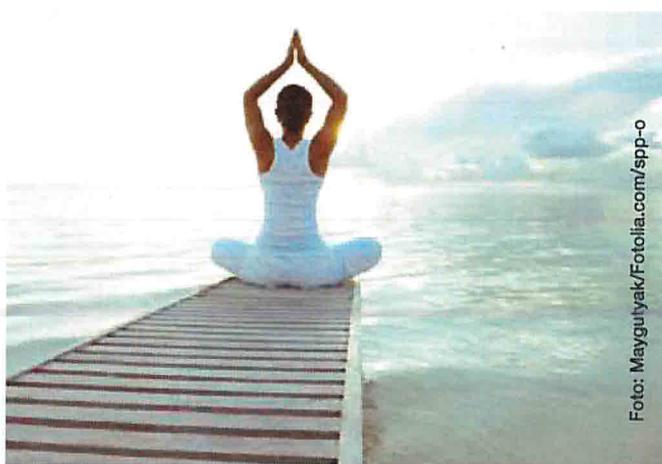
Mail: akayling@web.de · Internet: www.annegret-kayling.de.vu

Foto: Maygulyak/Fotolia.com/spp-o

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. Infos: www.yoga-als-medizin.de. spp-o

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Erlenweg 11 · 53859 Niederkassel · Tel.: 02208-94960 · Fax: 02208-949650

Amtsblatt Bellheim

Ort: **76863 Bellheim**

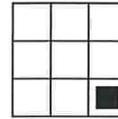
Zeitungsnummer: **3016**

Auflage: **6.250**

Auftrag/Fach: **1005332 / 77**

Seite: **16**

Seitenplatzierung:



Druckdatum: **20.04.2016**

00889816



**denn Du erweist
von uns gratis
eine 14-tägige
Rücktrittsgarantie!**

ACTIVITY
FÜR DAS BESTE IM LEBEN!
www.activity-germersheim.com
Telefon 0 72 74 - 71 17

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. Infos: www.yoga-als-medizin.de spp-o

**gültig bis
30.04.2016**

Dein Fitness & Gesundheitszentrum

**Jetzt Hintern hoch!
Der Sommer kommt!**

2 MONATE 39,-€*
FITNESS + GESUNDHEIT

Gesund & Vital Bellheim
Hauptstr. 97 (direkt im Ortskern)
76756 Bellheim
Tel. 07272 - 92 97 095
gesund-vital-bellheim.de

Gesund & Vital Sondernheim
Jungholzstr. 8 (bei der Fa. Hörner)
76726 Germersheim-Sondernheim
Tel. 07274 - 96 44 068
gesund-vital-germersheim.de

*Das Angebot gilt nur bis zum 30.04.2016 und nur bei Abschluss von mindestens einer Einjahresmitgliedschaft. Gesamtkosten für die ersten 2 Monate. Zusätzliche Reduzierung der Aufnahmegebühr um 100%.



Wörth aktuell

Ort: 54343 Föhren

Zeitungsnummer: 3057

Auflage: 7.850

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 3

■		

Seitenplatzierung:

Druckdatum: 20.04.2016

00889813



Die Frau ist immer mehr Hausfrau und Mutter werden sich bei Personal-Strukturen zu erübeln. In Alltagsleben ist es vor allem das auf der wie sie mit dem täglichen Anforderungen umgehen, um Alltagsstress und Belastung besser in den Griff zu bekommen.

Tipp zum Vorwärtigen:

- „Einblick mal gerichtet“ - geben Sie sich was.
- Es muss nicht immer alles perfekt sein. Auch als Hausfrau können Sie Arbeiten delegieren (z.B. Putzfrau).
- Techniken zur Entspannung helfen sind es mit sich rauszubekommen.
- Regelmäßige Bewegung kann Stress abgebaut werden.
- Auch Frauen können Fit bleiben.
- Wichtig - Nehmen Sie für Lachen und Freude in die eigene Hand und machen Sie sich bewusst, was Ihnen wichtig ist.

-Landschaft-



• Finden Sie wieder zu sich selbst

Termine unter Telefon:
07271-128116

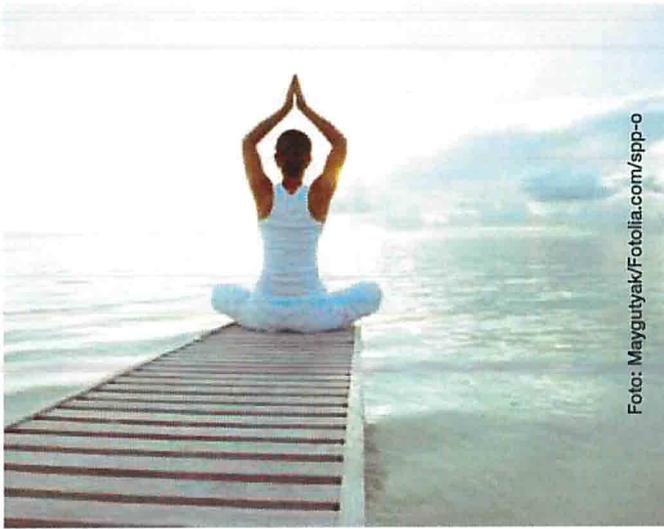
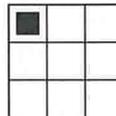


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. Infos: www.yoga-als-medizin.de spp-o



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Ve bei De Überlegter Sp



Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen.

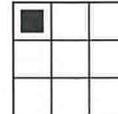
Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in 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.

Körperliche Aktivität leistet einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit, und Sport in Gesellschaft macht mehr Spaß als alleine. Dementsprechend wächst der Anteil der Deutschen, die in Vereinen trainieren, immer mehr an: Vor allem in der Altersgruppe zwischen 41 und 60 Jahren stieg von 1990 bis heute die Anzahl der Mitglieder von zwei Millionen auf mehr als 6,3 Millionen. So nutzt laut Statistik des Deutschen Olympischen Sportbunds bereits jeder dritte Mann und jede fünfte Frau regelmäßig Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Wer sich längere Zeit nicht sportlich betätigt hat, ist mehr oder weniger stark „ingerostet“. Deshalb sollten Neu- oder Wiedereinsteiger, egal ob im Sportverein oder auf eigene Faust, behutsam ins Training einsteigen, damit Bewegung keine schmerzhaften Folgen hat.

Schmerz durch Überforderung

Muskelkater, Zerrungen und Prellungen sind typische Beschwerden, die beim Sport auftreten können und vor denen auch Profis nicht gefeit sind. Ungeübte Sportler leiden oft wenige Stunden nach einer Überforderung an schmerzhaftem Muskelkater und Muskelverspannungen. Viele Experten

**26** 2. April 2016**Sport**

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Ve bei De Überlegter Sp



- Anzeige -

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de).

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 in 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.

Körperliche Aktivität leistet einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit, und Sport in Gesellschaft macht mehr Spaß als alleine. Dementsprechend wächst der Anteil der Deutschen, die in Vereinen trainieren, immer mehr an: Vor allem in der Altersgruppe zwischen 41 und 60 Jahren stieg von 1990 bis heute die Anzahl der Mitglieder von zwei Millionen auf mehr als 6,3 Millionen. So nutzt laut Statistik des Deutschen Olympischen Sportbunds bereits jeder dritte Mann und jede fünfte Frau regelmäßig Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Wer sich längere Zeit nicht sportlich betätigt hat, ist mehr oder weniger stark „eingerostet“. Deshalb sollten Neu- oder Wiedereinsteiger, egal ob im Sportverein oder auf eigene Faust, behutsam ins Training einsteigen, damit Bewegung keine schmerzhaften Folgen hat.

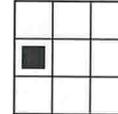
Schmerz durch Überforderung

Muskelkater, Zerrungen und Prellungen sind typische Beschwerden, die beim Sport auftreten können und vor denen auch Profis nicht gefeit sind. Ungeübte Sportler leiden oft wenige Stunden nach einer Überforderung an schmerzhaftem Muskelkater und Muskelverspannungen. Viele Experten

Sport und Spaß trotz H

Der Neue Ruf SüderelbeOrt: **21149 Hamburg**Zeitungsnummer: **3377**Auflage: **38.000**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **7**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **02.04.2016**

00886919



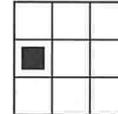
Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

■ (spp-o). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 (www.yoga-als-medizin.de). 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. 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. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Der Neue Ruf WilhelmsburgOrt: **21149 Hamburg**Zeitungsnummer: **1491**Auflage: **23.500**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **7**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **02.04.2016**

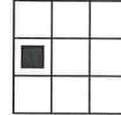
00886920



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

■ (spp-o). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 (www.yoga-als-medizin.de). 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. Die Autorin, Yoga-Lehrerin 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. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Der Neue Ruf HarburgOrt: **21149 Hamburg**Zeitungsnummer: **3378**Auflage: **51.000**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **7**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **02.04.2016**

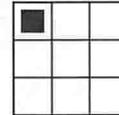
00886921



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

■ (spp-o). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 (www.yoga-als-medizin.de). 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. Die Autorin, Yoga-Lehrerin 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. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

**Kreisbote** Schongau**Sport**

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Ve bei De

Überlegter Sp



Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de).

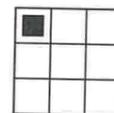
Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in 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.

Körperliche Aktivität leistet einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit, und Sport in Gesellschaft macht mehr Spaß als alleine. Dementsprechend wächst der Anteil der Deutschen, die in Vereinen trainieren, immer mehr an: Vor allem in der Altersgruppe zwischen 41 und 60 Jahren stieg von 1990 bis heute die Anzahl der Mitglieder von zwei Millionen auf mehr als 6,3 Millionen. So nutzt laut Statistik des Deutschen Olympischen Sportbunds bereits jeder dritte Mann und jede fünfte Frau regelmäßig Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Wer sich längere Zeit nicht sportlich betätigt hat, ist mehr oder weniger stark „eingerostet“. Deshalb sollten Neu- oder Wiedereinsteiger, egal ob im Sportverein oder auf eigene Faust, behutsam ins Training einsteigen, damit Bewegung keine schmerzhaften Folgen hat.

Schmerz durch Überforderung

Muskelkater, Zerrungen und Prellungen sind typische Beschwerden, die beim Sport auftreten können und vor denen auch Profis nicht gefeit sind. Ungeübte Sportler leiden oft wenige Stunden nach einer Überforderung an schmerzhaftem Muskelkater und Muskelverspannungen. Viele Experten



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele ein Problem. Oft sind es Kleinigkeiten, die die Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Ursachen für Zähneknirschen liegen im Stress, Sorgen oder Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, Leidtragende sind die Kiefergelenke und unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt Zähneknirschen zum Stillstand. Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Kör-

pers, auch der Körper kann mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen

auf dem Zahnfleisch“,

Gesunde auf ihren Füßen.

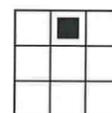
Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische sagt, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt Heilung nur da wo es wehtut, ab.



Der Übende spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Deshalb lockert die Autorin in teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur und lenkt die Aufmerksamkeit auf den Stand. So erdet sie den Körper und lockert den Kiefer.

Entspannung durch Hatha-Yoga ist ein guter Schritt, auch in Sachen Zähneknirschen. Erfolg verspricht es, die eine oder andere Übung aus dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ in seine Übungssequenzen einzubauen. Mehr Informationen unter: www.yoga-als-medizin.de

akz-o



Fitness & Gesundheit

EXPERTENTIPPS

Kochbuch

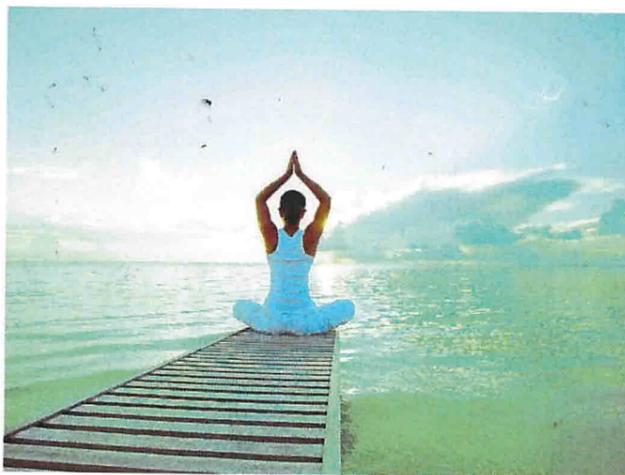
Mit Hilfe von Yoga tief und entspannt schlafen

 chlos
lich

Wieder Kraft für den Alltag finden

d(hie) Bunt, und gesund: Ernährung eingefleischten twurst und Buhäufiger Appetit. Auch ohne der Speiseplan wechslungsreich ogen gestaltet s und Ideen für gelungene Erret der Ratgeber kochen – Saiso und lecker“ der zentrale NRW. unter www.vz-

Borken (spp-o/hie). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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 Zähne-



Yoga hilft.

Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

knirschen 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 (www.yoga-als-medizin.de).

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

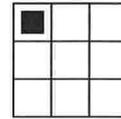
der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist. So liegt der Übelde zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Zehen und Sohlen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln – und entspannen dort.

- Anzeige -

Intersport / Jubiläumsangebote bei Intersport Schlüter in Borken
ede Sportart das perfekte Zubehör

Wie man Infektionskrankheiten vorbeugen kann

Fit und gesund sein



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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 ver- bringen des- halb meis- tens die Nacht auf dem Nach- tisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ur- sachen für das Zähneknir- schen lie- gen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich

selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragen- den dagegen sind die Kiefer- gelenke und die unwieder- bringlich abgeschliffenen Zähne (www.yoga-als-medi- zin.de). Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompe- tenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die

Psyche hat Einfluss auf Hal- tung und Verhalten des Kör- pers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einren- ken. Die Autorin, Yogaleh- rerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem ver- bunden“ ist, und lehnt dage- gen das „Dawos-Prinzip“ ab:

Heilung nur „da wo's“ weh- tut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. (spp-o)

Alternative Medizin: Vom Kampf zur Harmonie

Patienten und Ärzte be- kämpfen Krankheiten wie „Feinde“. Man spricht von Abwehrkräften, Killerbakte- rien, Blockaden, etc. Die al- ternative Medizin betrachtet das Denkmodell der inneren Gemeinschaft aller Teile als Basis. Die Idee einer inne- ren Harmonie und des Mit- einanders sind für die alter- native Medizin und im Speziellen für die naturheil- kundliche Psychosomatik grundlegend. Dieser Pers- pektivwechsel ermöglicht es, natürliche Heilmethoden er- gänzend zur schulmedizin- ischen Therapie anzuwen- den.

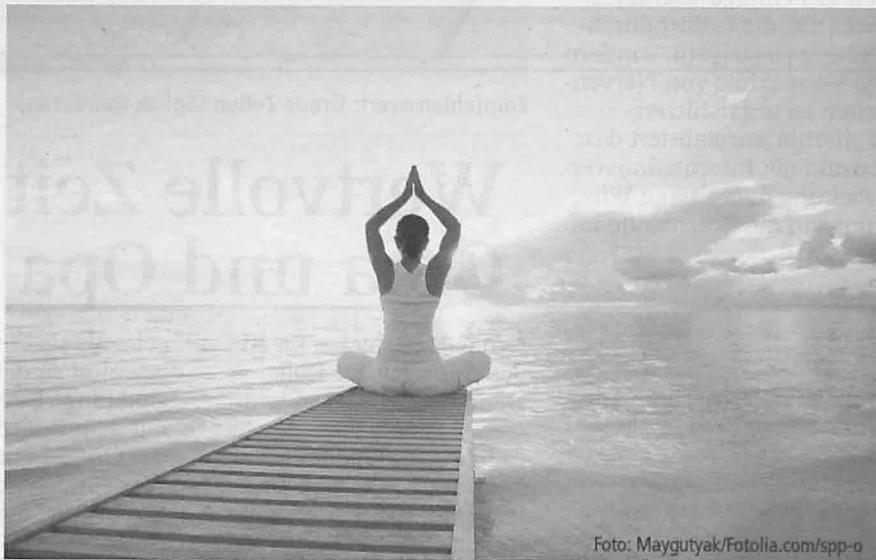
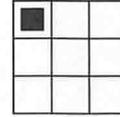


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese stören viele 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. 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.

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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

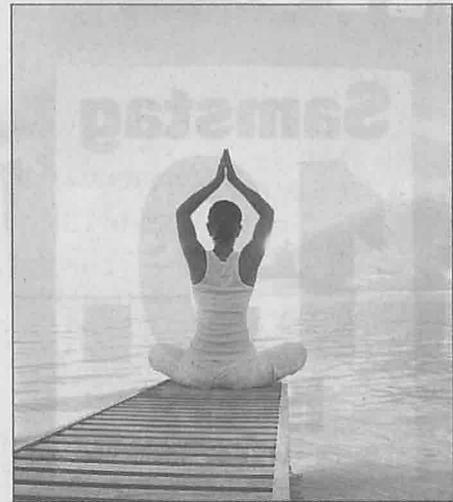
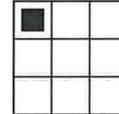


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

**22** 12. März 2016

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



- Anzeige -

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). 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 in 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.

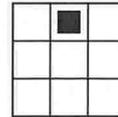
b

Üb

Körperliche Aktivitäten sind wertvoll für die Gesundheit, und die Gesellschaft macht es nicht als alleine. Demnach wächst der Anteil der Menschen, die in Yoga investieren, immer mehr, allem in der Altersgruppe zwischen 41 und 60 Jahren. Von 1990 bis heute sind die Mitglieder der Yoga-Community in Deutschland auf mehr als 1,5 Millionen angewachsen. So nutzt fast jedes zweite Mitglied des Deutschen Sportbundes beruflich oder privat regelmäßig Sportangebote in Form von Yoga. Wer sich längere Zeit nicht körperlich betätigt hat, sollte sich weniger stark dehnen. Deshalb sollten Neulinge erst im Verein oder auf Kursen vorsichtig und behutsam ins Training einsteigen, damit keine Verletzungen oder schmerzhaften Folgen auftreten.

Schmerz Überforderung

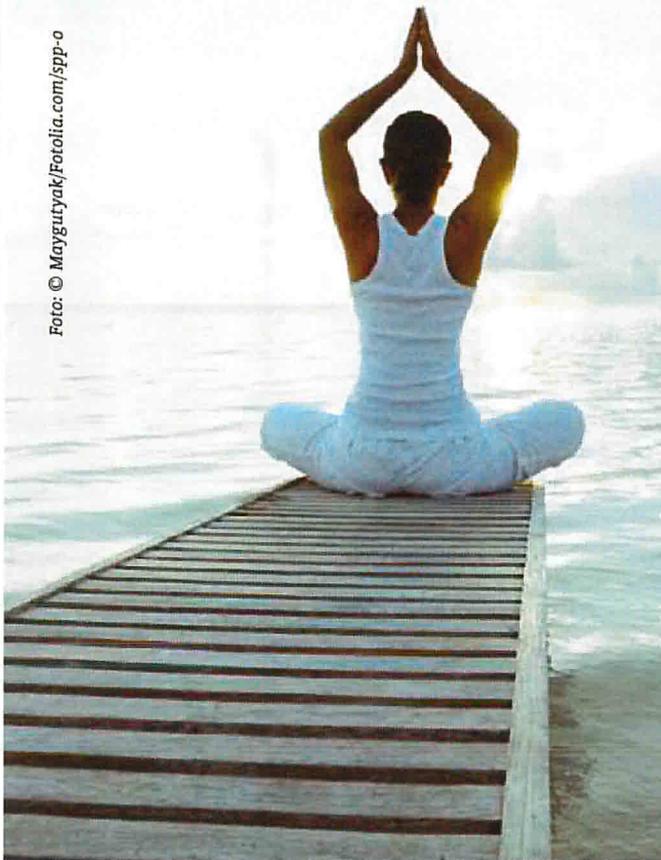
Muskelkater, Zerschütterungen und Prellungen sind häufige Begleiterscheinungen, die auftreten können, wenn man sich zu schnell auf Profistufe begeben ist. Ungeübte sollten sich oft weniger Stunden pro Woche widmen. Überforderung äußert sich in Form von Muskelkater, Verspannungen,



MIT YOGA

ZU TIEFEM SCHLAF FINDEN

Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 (www.yoga-als-medizin.de). 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. spp-o

DIÄTMÜDE?



Sandra Bandke
Heilpraktikerin

Hauptstr. 34
66500 Mausbach
0176 - 21 20 68 21

Sie wollen abspecken ?

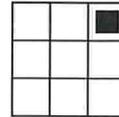
Es gibt viele Wege – diesen müssen Sie nicht alleine gehen!

Ich biete Ihnen ein „All inclusive“ Paket und entsprechende Unterstützung

In Planung Ende März/Anfang April:

6 Abende à mind. 2 Stunden im DGH Dietrichingen

Nähere unverbindliche Informationen gerne telefonisch oder in einem persönlichen Beratungsgespräch



00883107

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Wie man Anspannungen löst und zur inneren Ruhe findet

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche nirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte beschreiben hier Beißschiefen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die uniederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

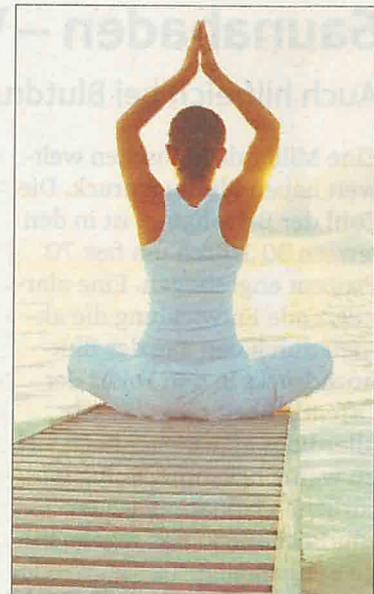
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die 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 (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

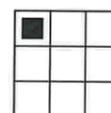
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, 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. (spp)



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

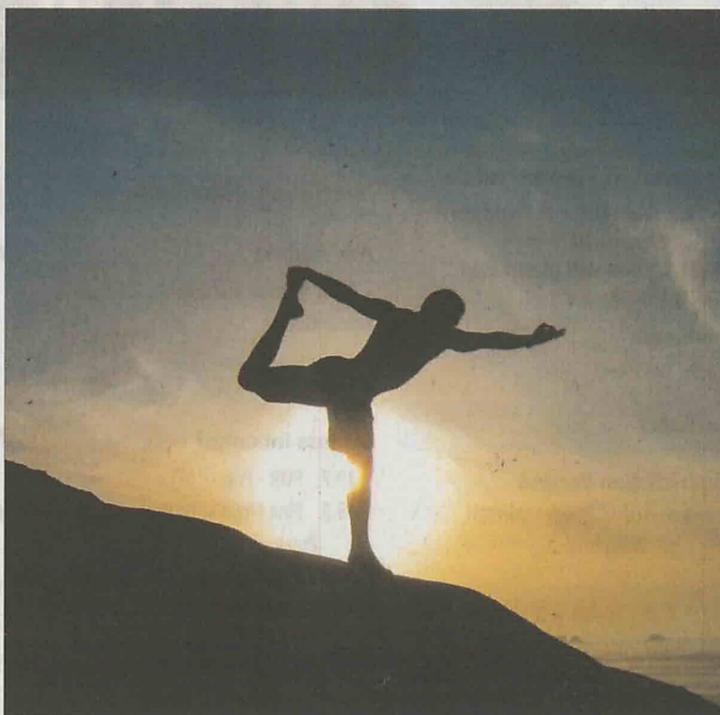
Gute Nacht ohne Medikamente: Endlich wieder erfrischt aufwachen

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Yoga kann – unter anderem – zu erholsamem Schlaf verhelfen.

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 manche 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. 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



Mit Yoga kommen Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht.

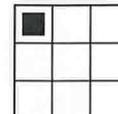
Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahn-

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 (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 Mehr auf: www.yoga-als-medicin.de). 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 in 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.

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.

akz

**24** 2. März 2016

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Ve bei De Überlegter Sp



Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-meditin.de). 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 in 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.

Körperliche Aktivität leistet einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit, und Sport in Gesellschaft macht mehr Spaß als alleine. Dementsprechend wächst der Anteil der Deutschen, die in Vereinen trainieren, immer mehr an: Vor allem in der Altersgruppe zwischen 41 und 60 Jahren stieg von 1990 bis heute die Anzahl der Mitglieder von zwei Millionen auf mehr als 6,3 Millionen. So nutzt laut Statistik des Deutschen Olympischen Sportbunds bereits jeder dritte Mann und jede fünfte Frau regelmäßig Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Wer sich längere Zeit nicht sportlich betätigt hat, ist mehr oder weniger stark „ingerostet“. Deshalb sollten Neu- oder Wiedereinsteiger, egal ob im Sportverein oder auf eigene Faust, behutsam ins Training einsteigen, damit Bewegung keine schmerzhaften Folgen hat.

Schmerz durch Überforderung

Muskelkater, Zerrungen und Prellungen sind typische Beschwerden, die beim Sport auftreten können und vor denen auch Profis nicht gefeit sind. Ungeübte Sportler leiden oft wenige Stunden nach einer Überforderung an schmerzhaftem Muskelkater und Muskelverspannungen. Viele Experten

■		



Mit Yoga

zu tiefem Schlaf finden



spp-o Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 (www.yoga-als-medizin.de). 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. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



labiocomo |

Falten? Wir helfen!
Diese neue Antifalten-Technologie stimuliert die Haut mit hohem Druck direkt in die Falten.

Das starke Resultat ist ebenmäßig. Das Ergebnis ist nach 5-8 Jahren. Die Wirkung ist nach Faltentiefe.

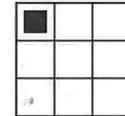
Individuelle Kosmetik



VIT
KOSMETIK

Marianne Zipf
Staatl. anerkannte
Schiffweilers
66564 Ottweiler
Tel. 0 68 24 -
www.kosmetik.com

Re



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

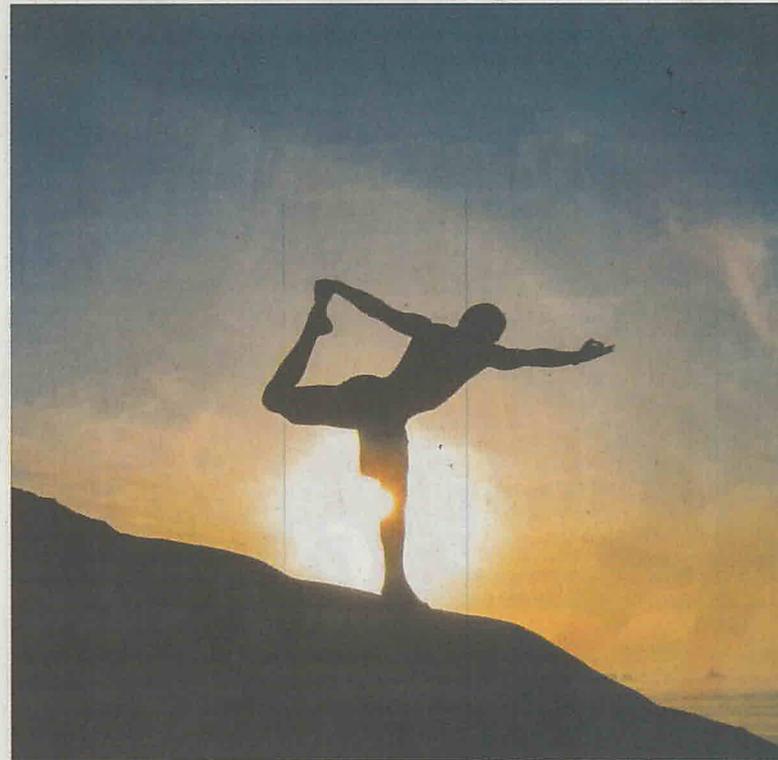
Gute Nacht ohne Medikamente: Endlich wieder erfrischt aufwachen

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Yoga kann – unter anderem – zu erholsamem Schlaf verhelfen.

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 manche 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. 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



Mit Yoga kommen Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht.

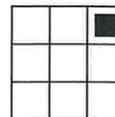
Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahn-

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 (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 Mehr auf: www.yoga-als-medicin.de). 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 in 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.

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.

akz



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 (www.yoga-als-medizin.de).

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zäh-

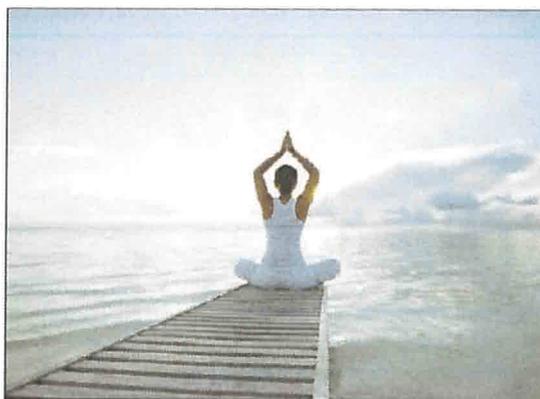
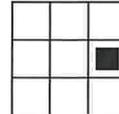


Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

neknirschen 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. Die Autorin, Yo-

galehrerin 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur

Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 (www.yoga-als-medizin.de).

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. 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. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Ende des Monats

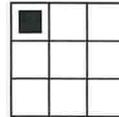
Ich bin 39 Jahre jung und seit Sep. letzten Monats in Werder. Ich lag in der Höhe. 30 Minuten Yoga gingen nicht. Die Ernährung und ich beschloss, einen Ernährungsplan auch zu machen, aber nicht unbedingt die Ernährung, sondern mit der Motivation der Ernährung, habe ich mich 32 Kg weniger zugeföhlt! ganz großen Dank an den Launen und gibt.



YOGA.COM

03327/462454

**Starten Sie jetzt
und zahlen den 1. Monat
zum halben Preis als Test**



30 10. Februar 2016

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de).

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 in 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.

Vereinssport

Überlegter Sporteinstieg s

Körperliche Aktivität leistet einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit, und Sport in Gesellschaft macht mehr Spaß als alleine. Dementsprechend wächst der Anteil der Deutschen, die in Vereinen trainieren, immer mehr an: Vor allem in der Altersgruppe zwischen 41 und 60 Jahren stieg von 1990 bis heute die Anzahl der Mitglieder von zwei Millionen auf mehr als 6,3 Millionen. So nutzt laut Statistik des Deutschen Olympischen Sportbunds bereits jeder dritte Mann und jede fünfte Frau regelmäßig Sport- und Bewegungsangebote im Verein. Wer sich längere Zeit nicht sportlich betätigt hat, ist mehr oder weniger stark „eingerostet“. Deshalb sollten Neu- oder Wiedereinsteiger, egal ob im Sportverein oder auf eigene Faust, behutsam ins Training einsteigen, damit Bewegung keine schmerzhaften Folgen hat.

Schmerz durch Überforderung

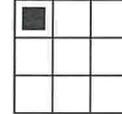
Muskelkater, Zerrungen und Prellungen sind typische Beschwerden, die beim Sport auftreten können und vor denen auch Profis nicht gefeit sind. Ungeübte Sportler leiden oft wenige Stunden nach einer Überforderung an schmerzhaftem Muskelkater und Muskelverspannungen. Viele Experten



Auch beim Trainingsscenter ist es vorher gut aufzu Verletzungen zu

Foto

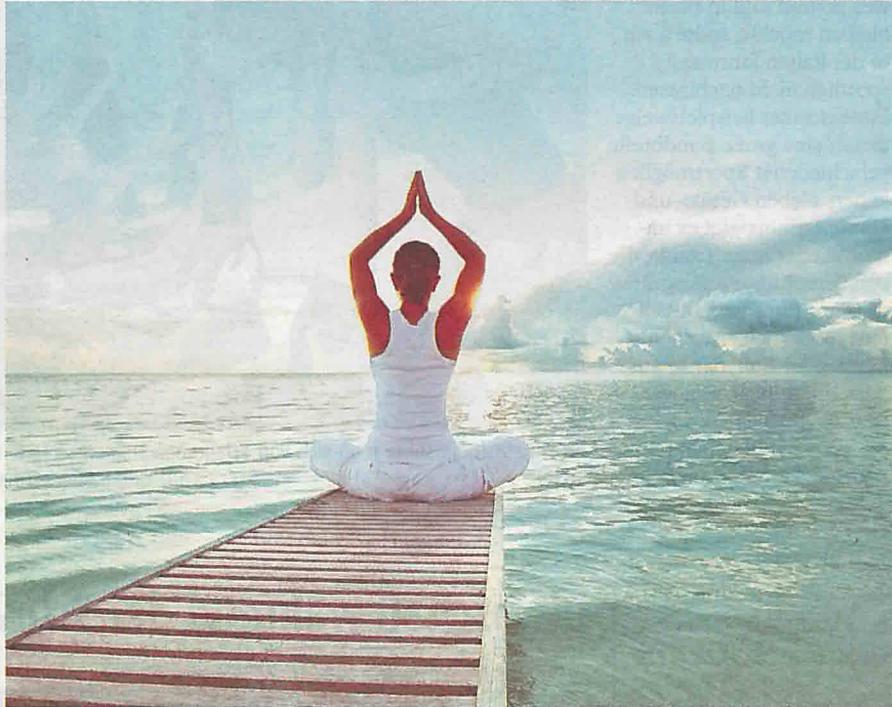
empfehlen, statt S locker weiter zu t Unterstützung v tischer Tiefenwä Betroffene dies lei berichtet Profess Freiwald von de Universität Wup Hochleistungssp wir zum Beispie schläge während etwa bei Rückenk an. Besonders i und feuchten Jah wir sehr gute Erf sammelt. Die im L gemachten Erfah



Mit Yoga tief und erholsam schlafen

Stress drückt auf die Seele und viele Menschen reagieren darauf mit nächtlichem Zähneknirschen. Die Qualität des Schlafes leidet darunter beträchtlich. Regelmäßiges Yoga kann helfen.

(akz-o). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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

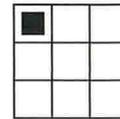


Yogaübungen für einen ruhigeren Schlaf.

Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

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.

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.



6./7. Februar 2016

GESUND & FIT

WERN



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. Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Seele zur Ruhe kommen lassen

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: 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 (www.yoga-als-medizin.de). 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 be-

währt: 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.

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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. spp

Casa Medici
Norbert Rother
 Moormannplatz 14-20
 59368 Werne
 ☎ 0 23 89/53 82 52

Gesundhe

Prof. Dr. med. Christian Perle
 Allgemein-, Viszeral- und ...

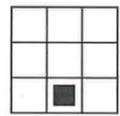
Neue Fachzentren

Zwei Kliniken – „Die beste medizinische in der Region“

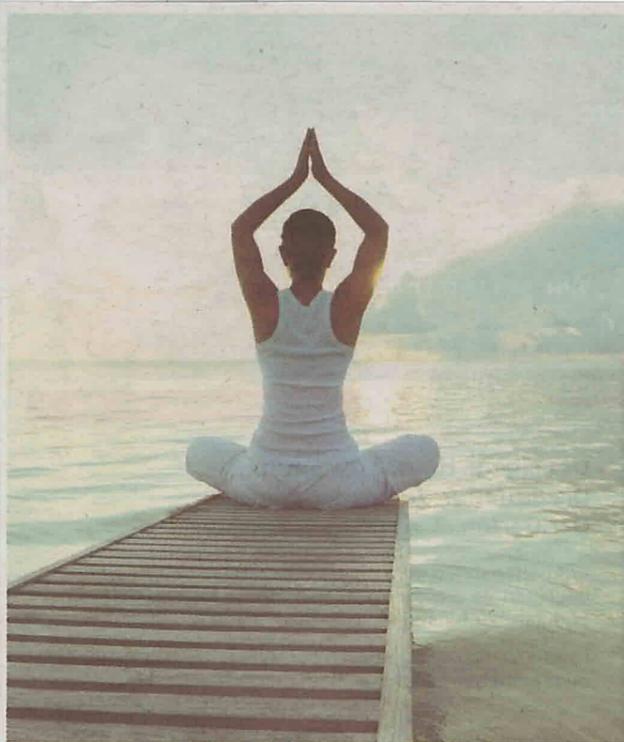
Das **Evangelische Krankenhaus in Hamm** bündeln ihre kompetente medizinische Fachzentren.

Jetzt im Evangelischen Krankenhaus

- Gastroenterologie, H
- Allgemeine Innere M
- Allgemein-, Viszeral-
- Hämatologie, Onkolo



00882030



„Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ heißt das Buch von Autorin Christiane Keller-Krische. – Foto: Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

Gut schlafen

Yoga sei Dank

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: 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.

Innere 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. 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. (akz-o)

Soester Anzeiger

Ort: 59494 Soest

Zeitungsnummer: 364

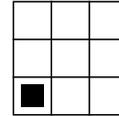
Auflage: 34.945

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 14

Seitenplatzierung:

Druckdatum: 04.02.2016



00880380



gen will, der muss seinen Körper ganz gezielt mit Sonnenlicht versorgen.

genüßlich auf einer bequemen Liege oder Couch entspannen. Dadurch stei-

gerührt schlägt.

Es gibt noch eine zweite

neue Kraft schöpfen – wo geht das besser als in der

der kann dem wieder- blues ein Schnippen schlagen. (akz-o)



Gut schlafen

Yoga sei Dank

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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

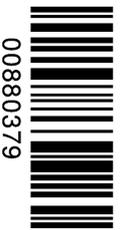
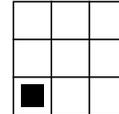
Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere 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. 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. (akz-o)

„Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ heißt das Buch von Autorin Christiane Keller-Krische. – Foto: Maygutyak/Fotolia.com/akz-o



Körper ganz gezielt mit Sonnenlicht versorgen. Liegen Sie bequem auf Liege oder Couch und entspannen. Dadurch stei-

Es gibt noch eine zweite

neue Kraft schöpfen – wo geht das besser als in der

blues ein Schnippen schlagen. (akz-o)



Gut schlafen

Yoga sei Dank

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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

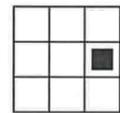
Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere 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. 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. (akz-o)

„Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ heißt das Buch von Autorin Christiane Keller-Krische. – Foto: Maygutyak/Fotolia.com/akz-o



es und Wellness-Bereichen. Fle- einen Müsliriegel oder ein
iel xible Öffnungszeiten und die Stück Brot zu sich zu nehmen.

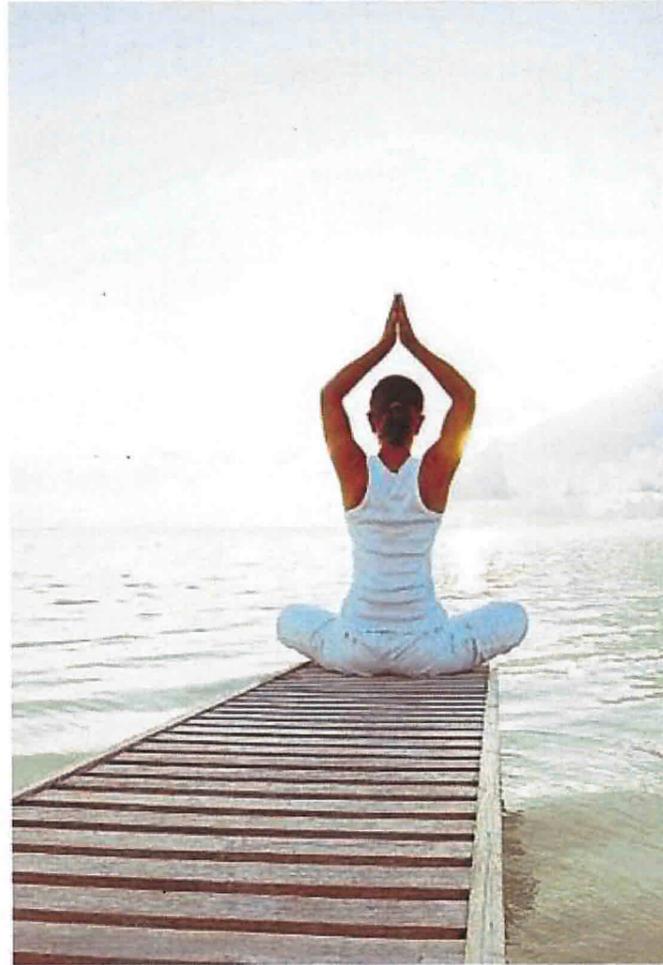
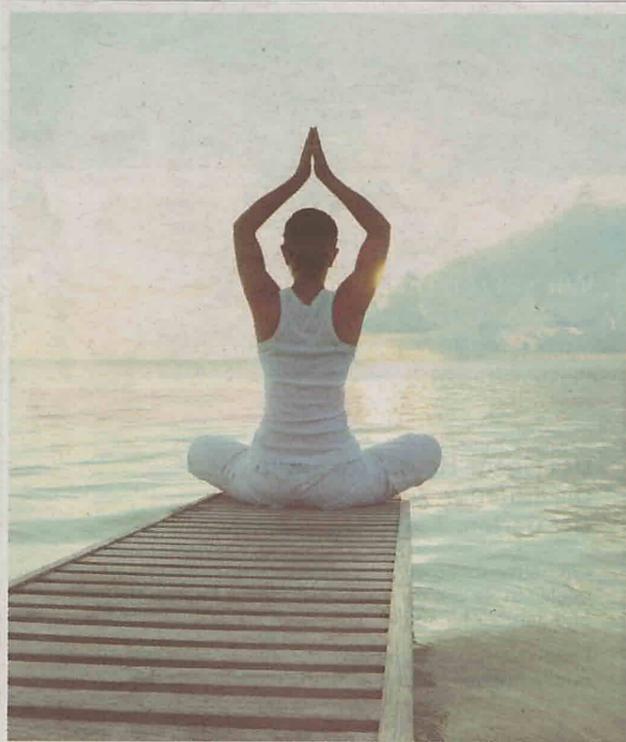
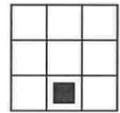


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). 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 in 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.



„Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ heißt das Buch von Autorin Christiane Keller-Krische. – Foto: Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

Gut schlafen**Yoga sei Dank**

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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.

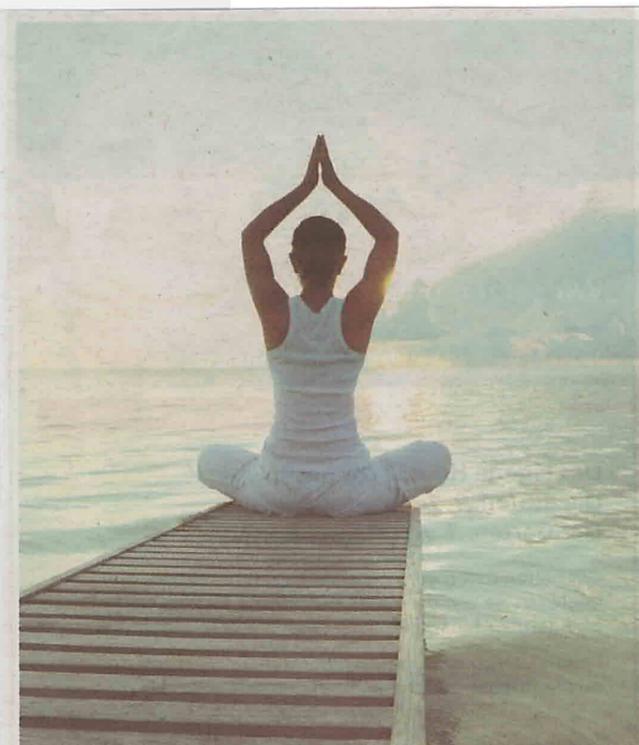
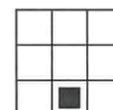
Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren

Ursachen für das Zähneknirschen liegen: 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.

Innere 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. 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. (akz-o)



„Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ heißt das Buch von Autorin Christiane Keller-Krische. – Foto: Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

Gut schlafen**Yoga sei Dank**

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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.

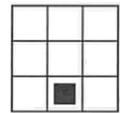
Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren

Ursachen für das Zähneknirschen liegen: 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.

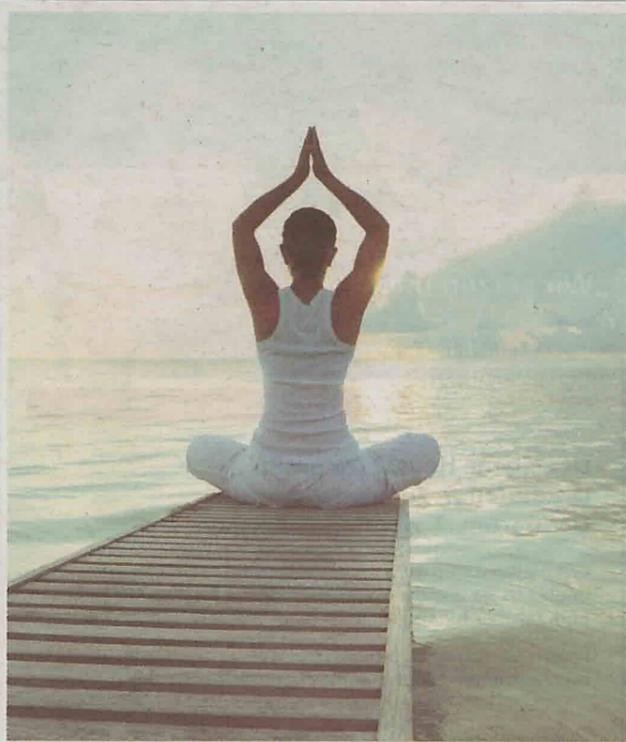
Innere Ruhe

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. 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. (akz-o)



00882026



„Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ heißt das Buch von Autorin Christiane Keller-Krische. – Foto: Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

Gut schlafen**Yoga sei Dank**

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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.

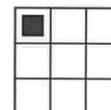
Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren

Ursachen für das Zähneknirschen liegen: 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.

Innere 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. 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. (akz-o)



MIT *Yoga* ZU TIEFEM SCHLAF FINDEN

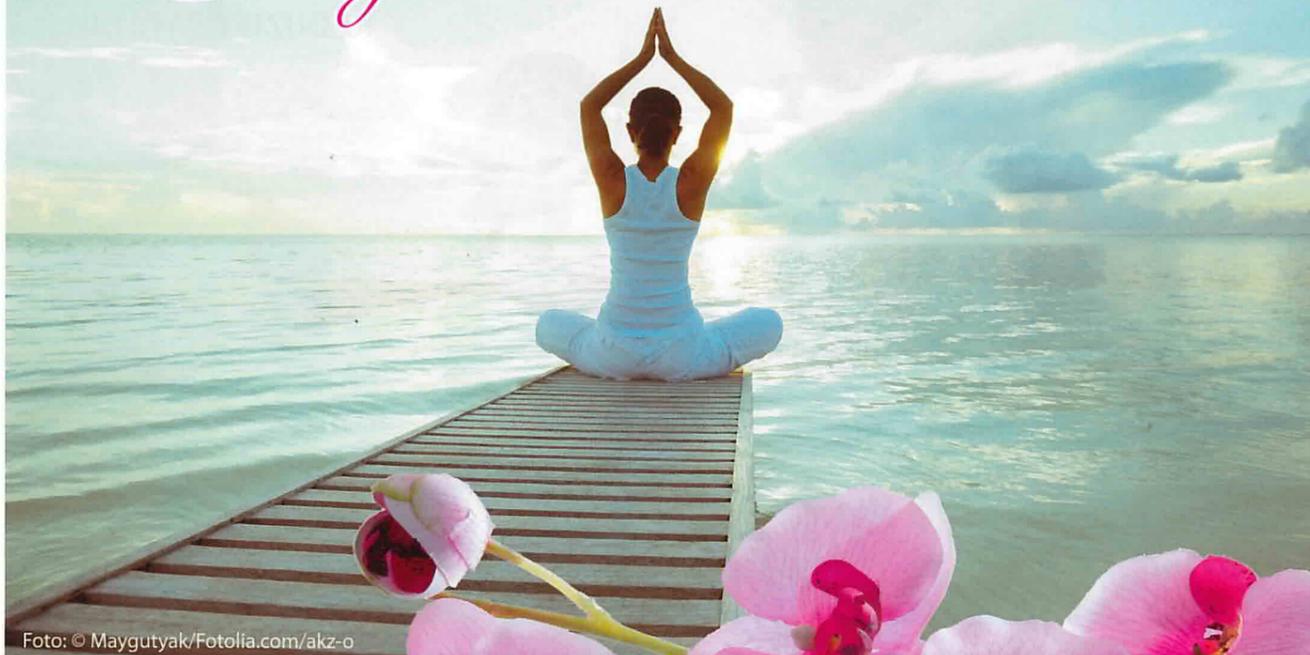


Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

[akz-o]. Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem Träume rauben und jegliche Kraft für 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: 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.

Innere Ruhe

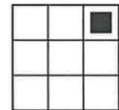
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand, und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen 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 (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

die süßen den Tag.

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 in 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.



00879775

Blatt Bad Tölz-Wolfratshausen

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. 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: 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.

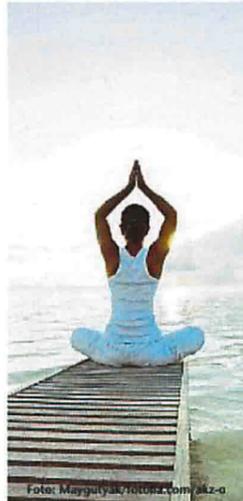


Foto: Mayyutayak/istock.com/AZ-o

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt an 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.



00881210

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Erlenweg 11 · 53859 Niederkassel · Tel.: 02208-94960 · Fax: 02208-949650

Ludwigsburger Kreiszeitung Marbach

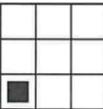
Ort: 71634 Ludwigsburg

Zeitungsnummer: 4759

Auflage: 4.679

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 51



Seitenplatzierung:

Druckdatum: 27.01.2016

Dank Yoga zu tiefem Schlaf finden

Körper stärkt mit den richtigen Bewegungen auch die Psyche

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen 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: 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 (www.yoga-als-meditation.de).

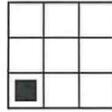
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die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

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 Übelnde zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. (spp-o)



Beim Yoga soll die Seele zur Ruhe kommen.

Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



Dank Yoga zu tiefem Schlaf finden

Körper stärkt mit den richtigen Bewegungen auch die Psyche

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen 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: 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 (www.yoga-als-meditation.de).

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.

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 Übelde zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. (spp-o)



Beim Yoga soll die Seele zur Ruhe kommen.

Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



00879884

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter
Erlenweg 11 · 53859 Niederkassel · Tel.: 02208-94960 · Fax: 02208-949650

Ludwigsburger Kreiszeitung Gesamt

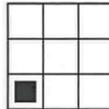
Ort: 71634 Ludwigsburg

Zeitungsnummer: 6310

Auflage: 36.036

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 51



Seitenplatzierung:

Druckdatum: 27.01.2016

Dank Yoga zu tiefem Schlaf finden

Körper stärkt mit den richtigen Bewegungen auch die Psyche

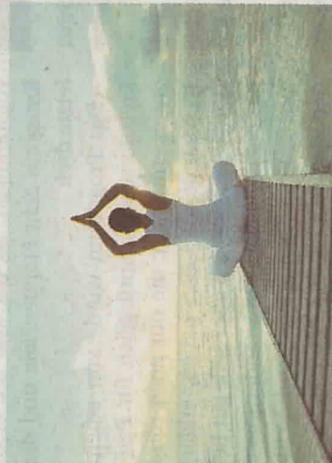
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen hier Beißschienen. Diese, so hört man oft, stören 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. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne (www.yoga-als-meditation.de).

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.

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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. (spp-o)



Beim Yoga soll die Seele zur Ruhe kommen.

Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



00879885

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Erlenweg 11 · 53859 Niederkassel · Tel.: 02208-94960 · Fax: 02208-949650

Neckar- und Enzbote

Ort: 71634 Ludwigsburg

Zeitungsnummer: 2091

Auflage: 5.384

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 51

Seitenplatzierung:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Druckdatum: 27.01.2016

Dank Yoga zu tiefem Schlaf finden

Körper stärkt mit den richtigen Bewegungen auch die Psyche

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen 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: 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 (www.yoga-als-meditation.de).

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.

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbundene“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übelnde zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. (spp-o)



Beim Yoga soll die Seele zur Ruhe kommen.

Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



00881211

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Erlenweg 11 · 53859 Niederkassel · Tel.: 02208-94960 · Fax: 02208-949650

Ludwigsburger Kreiszeitung Freiberg

Ort: 71634 Ludwigsburg

Zeitungsnummer: 4760

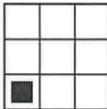
Auflage: 4.256

Druckdatum: 27.01.2016

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 51

Seitenplatzierung:



Dank Yoga zu tiefem Schlaf finden

Körper stärkt mit den richtigen Bewegungen auch die Psyche

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen 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. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne (www.yoga-als-meditation.de).

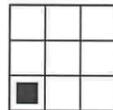
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die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

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawson-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übelde zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. (spp-o)



Beim Yoga soll die Seele zur Ruhe kommen.

Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



Dank Yoga zu tiefem Schlaf finden

Körper stärkt mit den richtigen Bewegungen auch die Psyche

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen 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: 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 (www.yoga-als-meditation.de).

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.

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 Übelde zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. (spp-o)



Beim Yoga soll die Seele zur Ruhe kommen.

Foto: Maygityak/Fotolia.com/spp-o



00881209

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Erlenweg 11 · 53859 Niederkassel · Tel.: 02208-94960 · Fax: 02208-949650

Ludwigsburger Kreiszeitung Strohgäu

Ort: 71634 Ludwigsburg

Zeitungsnummer: 4758

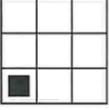
Auflage: 7.870

Druckdatum: 27.01.2016

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 51

Seitenplatzierung:



Dank Yoga zu tiefem Schlaf finden

Körper stärkt mit den richtigen Bewegungen auch die Psyche

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen 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: 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 (www.yoga-als-meditation.de).

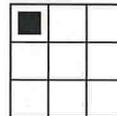
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewahrt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die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

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 Übelde zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. (spp-o)



Beim Yoga soll die Seele zur Ruhe kommen.

Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



GESUNDHEIT WELLNESS

RUND UMS  GANZE JAHR

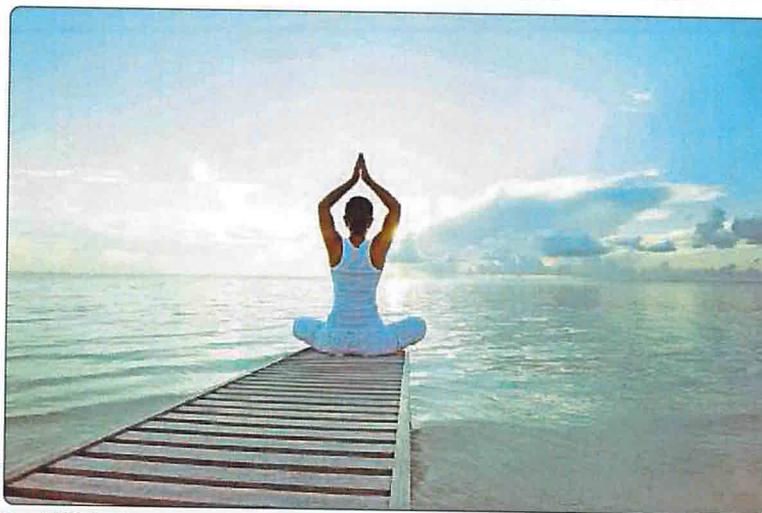
Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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.

Innere 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



Yoga hilft beim Einschlafen.

Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

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 (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

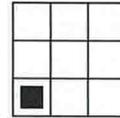
Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Kel-

ler-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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Auf-

merksamkeit 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 mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. (akz-o)



18.10. – 23.10.16 **Insel Pag** an der Adriaküste 549 € p.P.
...und viele Reisen mehr in unserem Katalog 2016. Fordern Sie ihn an.

Schmerbacher Str. 94 • 98617 Stedtlingen • Tel. 03 69 43 / 6 38 14 • Fax 6 53 41
Internet: www.rottmann-reisen.de • E-Mail: info@rottmann-reisen.de

kann für eine bessere Durchblutung sorgen und den Fluss von gestauter Lebensenergie fördern.

Dies wirkt sich positiv für den gesamten Körper aus und bringt ihn ins

www.messageklang.de oder unter ☎ 0176-43103689 erfolgen.

Mit einem Massagegutschein können Sie Ihren Lieben obendrein etwas Besonderes schenken!

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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.

Innere 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 (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen fin-

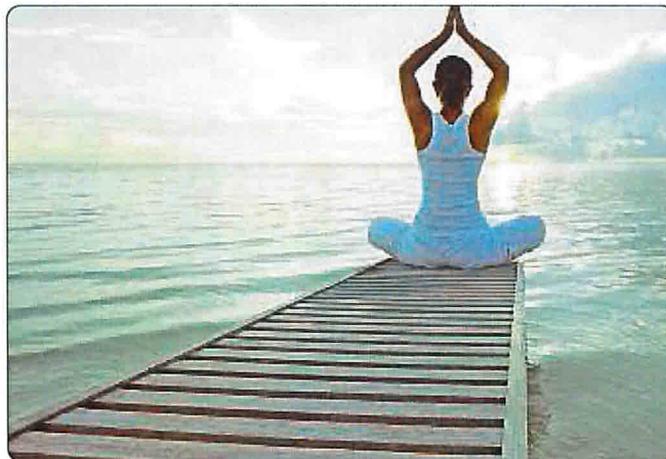
den Sie unter: www.yoga-als-meditation.de).

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 in 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.

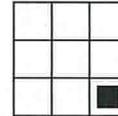
(An-) Spannungen lösen

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. (akz-o)



Yoga hilft beim Einschlafen.

Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

enüberschüssig wichtige Vitalstoffe, die für von Säuren aus er Zucker benötigte Menge igt der Körper, aß belastet das hgewicht und Müdigkeit, In- oder Rheuma n sein. Veganes gesunde Balancen und Basen

mangel zu be- von Wochen. ichtig für die ann allerdings 1 dauerhaft auf e verzichtet. Es Absprache mit iert werden.

(djd).

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

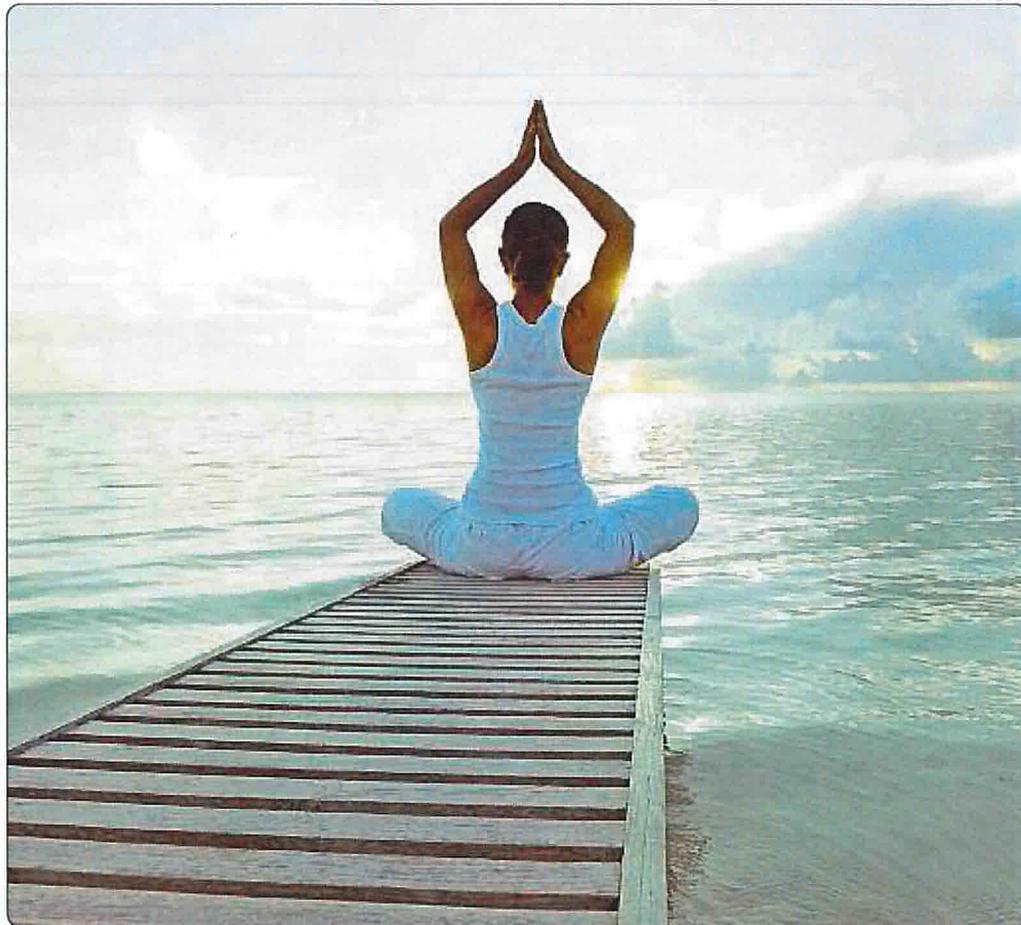
Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere 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 (ISBN/ASIN: 978 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Kel-



Yoga hilft beim Einschlafen.

Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

ler-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 in 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

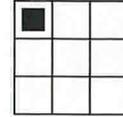
Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt.

Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

(akz-o)



Foto: djd/Jentschu-



GESUNDHEIT WELT

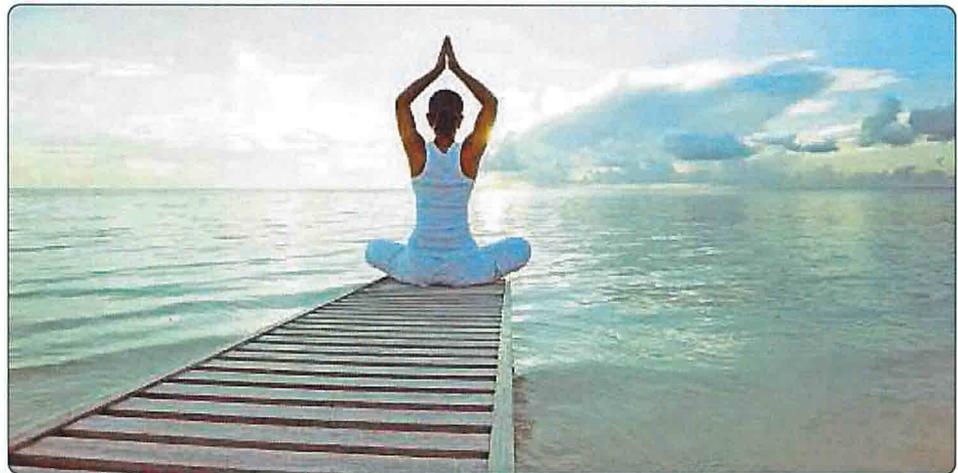
RUND UMS  GANZE JAHR

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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.

Innere 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:



Yoga hilft beim Einschlafen.

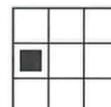
Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

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 Übelde z. B. in der ersten Übung in 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.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

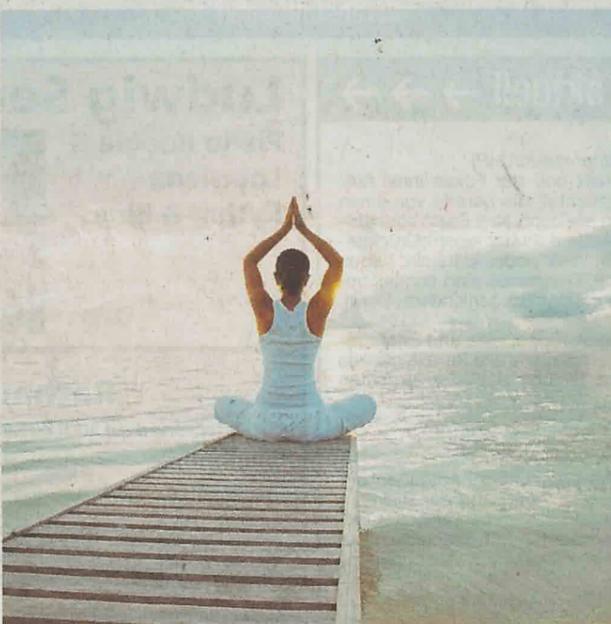
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: 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.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zäh-



Entspannung finden mit Hatha-Yoga. FOTO MAYGUTYAK.COM/AKZ

neknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der An-

satz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, son-

dern 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 (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Infos finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de).

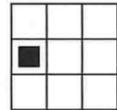
Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in 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 mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: 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.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zäh-



Entspannung finden mit Hatha-Yoga. FOTO MAYGUTYAK.COM/AKZ

neknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der An-

satz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, son-

dern 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 (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Infos finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de).

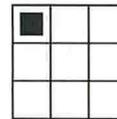
Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtüt.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in 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

malmdenden 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 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 so, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Mit Magazin LaufOrt: **91207 Lauf**Zeitungsnummer: **6140**Auflage: **14.300**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **49**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **01/2016**

00878291



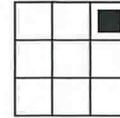
Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

spp-o Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: 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.

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.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

ERHOLUNG

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 abge-schliffenen Zähne.

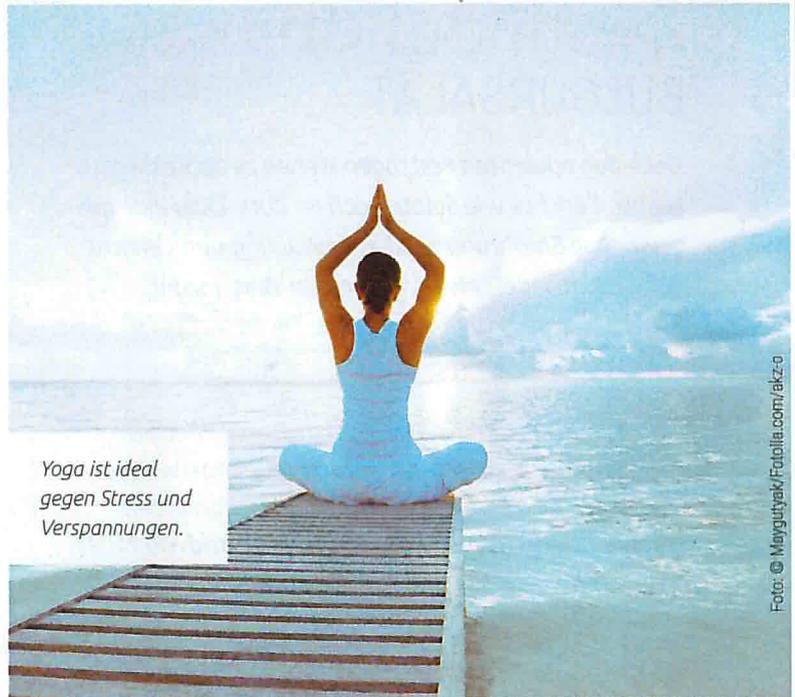
Innere Ruhe

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 (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). 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 in 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 mahlenden 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



Yoga ist ideal gegen Stress und Verspannungen.

Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-0

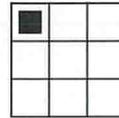
Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier

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.



BEA's
FRISEURSALON

ACHTUNG!
GEÄNDERTE ÖFFNUNGSZEITEN



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

akz-o Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde da-

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.



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: 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.

Innere 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

gegen 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 (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de).

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 in 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

KOSMET

MEINE LEISTUNGEN FÜR SIE:

- › Kosmetikbehandl
- › Dauerhafte Haarentfernung
- › Permanent Make
- › Waxing Wimpernwelle + Fu

Schwedenstraße 1 · 63755 Alze



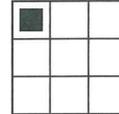
Wohlfühlen und kompetente Beratung inklusive

- › Haarschnitte
- › Hochsteckfrisuren
- › Färben & Strähnen
- › Dauerwelle
- › Hair-Extensions
- › Make up & Styling

Schulstraße 2 · 63538 Großkrotzent

www.jessica-lo

Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag · Di. bis Do. 9 – 18



00875517



Wellness & Gesundheit

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

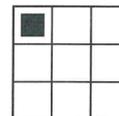
spp-o - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und 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: 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 (www.yogals-medizin.de). 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.

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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. □



Foto: ©Mayguyak/Fotolia.com/akz-o



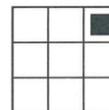
MIT YOGA ZU TIEFEM SCHLAF FINDEN

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: 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 (www.yoga-als-medizin.de). Die Seele zur Ru-

he 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 einrennen. 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 in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. spp-o



Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. 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: 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.

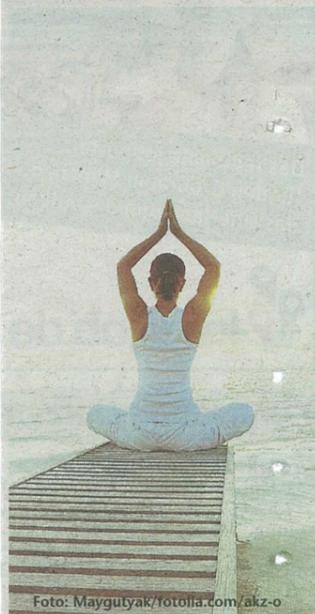


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de).

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 Übung z. B. in der ersten Übung in 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.



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

GZ DIE **GESUNDHEITSZEITUNG** Hannover und Umland

DIE REGIONALE ZEITUNG RUND UM DIE THEMEN GESUNDHEIT, VORSORGE UND BESSER LEBEN

LOKALES	RATGEBER	GESUNDHEIT	VORSORGE & PFLEGE	WELLNESS & BEAUTY	GESUNDE ARBEITSWELT	FORSCHUNG & WISSEN
---------	----------	------------	-------------------	-------------------	---------------------	--------------------

[Kontakt](#) | [Über uns](#) | [Impressum](#) | [Mediadaten](#) | [GZ-Abo](#) | [Zur Startseite](#) | [GZ-Leserbefragung \(Ergebnis\)](#) | [GZ online \(PDF\)](#)



Beauty & Wellness

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen



Bild: © Mayguyak/Fotolia.com/akz-o

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: 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.

Innere 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 (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

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 in 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 mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

akz-o

Dies hier könnte Ihr Banner sein

Werben Sie in der Online-Ausgabe der Gesundheitszeitung!
Klicken Sie hier!

Die Gesundheitszeitung online lesen



Dann klicken Sie hier



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

RAVEDI
RATGEBER- &
VERBRAUCHERDIENST



Ratgeber

Suche

Aus- und Weiterbildung

Auto & Mobilität

Bauen & Wohnen

Do it yourself

Essen & Trinken

Frühjahr

Garten

Generation 50+

► **Gesundes Leben**

Fitness & Sport

Naturprodukte

Ohren

Prävention

Richtige Ernährung

Schlaf

Zähne

Haushalt, Familie & Soziales

Herbst

Jahreshoroskop 2016

Kapital & Versicherungen

Kommunikation & Multimedia

Mensch & Tier

Mode & Accessoires

Reise & Erholung

Umwelt

Weihnachten

Winter

[Gesundes Leben](#) > [Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden](#)



Foto: © Maygutyak / Fotolia.com / akz-m

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

akz-m Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: 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.

Innere 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 (ISBN/ASIN: 978 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de).

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 in 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.



* 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.

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Veröffentlicht von Efreem Lemonis am 2. Dezember 2015

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: 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.



Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o



Gesundhe

- > Schlank r
- > Steckt eir Rückens
- > Gesund r die Abwe
- > Faltenbel was für n
- > Besser le nächsten

Kategorie

- > Ernährung
- > Fitness
- > Gesundh
- > Medizin
- > Ratgeber
- > Vorechic



Innere 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 (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

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 in 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.

Quelle: akz-o

Kategorie: [Gesundheit](#) **Tags:** [„Dawos-Prinzip“](#), [Hatha-Yoga](#), [Kernkompetenz](#), [Schlaf finden](#), [Spannungen lösen](#), [Yoga](#)

[← vorheriges](#)

[» Wellness](#)

Kalender

M	D
	1
7	8
14	1
21	2
28	2
	« »