

## 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-

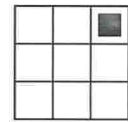


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

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](http://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-

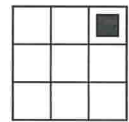
eine  
von  
sius  
den  
fere  
Das  
un-  
zess  
en.  
neun  
nen  
ger  
zu  
ere  
ver-  
ald.  
exi-  
nk-  
rch  
an  
um  
ken  
ern,  
de  
ren  
(pt)



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-

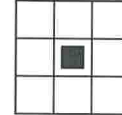
eine  
von  
alsius  
nden  
efere  
Das  
, un-  
zess  
rzen.  
peu-  
men  
nger  
g zu  
here  
wer-  
vald.  
flexi-  
punk-  
lurch  
te an  
zum  
cken  
tern,  
Vade  
ieren  
jd/pt)



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.

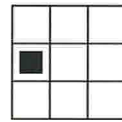


## Mit Yoga zu tiefem und erholsamem Schlaf finden

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 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](http://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.

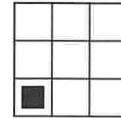


**Klimmzüge zählen zu den effizientesten Möglichkeiten, um zuhause ohne Geräte möglich**

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-



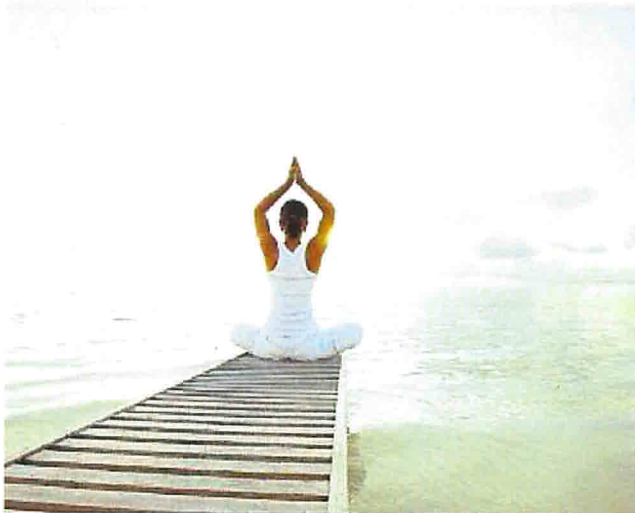
# Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

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](http://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.

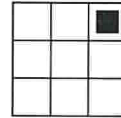


**Klimmzüge zählen zu den effektivsten Übungen, die man zuhause ohne Geräte möglich sind**

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

gesundheit • 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  
Diabetikerfunktionsschuhen

## pf

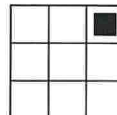
in. Oftmals hilft es schon,  
unterstützend wirken kann  
ne Kräuter sind hilfreich,  
te gibt es in der Apotheke.

## 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 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](http://www.yoga-als-medizin.de)

# uern und Recht

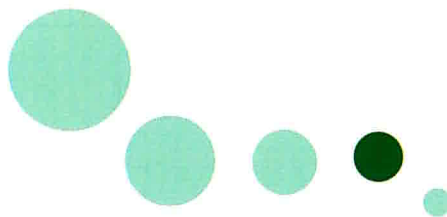


**Amt Eider Informationen aus dem Amt  
Kirchspielslandgemeinden**Ort: **17209 Sietow**Zeitungsnummer: **3157**Auflage: **8.150**Druckdatum: **05.08.2016**

00900821



ennje



## Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

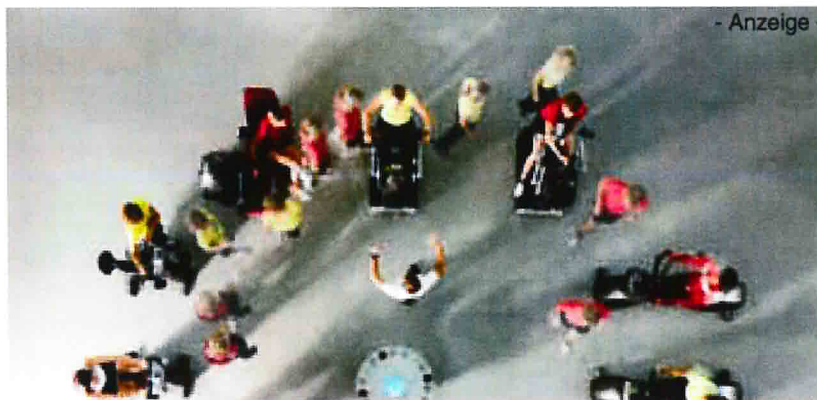


Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man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

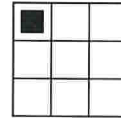
Anzeige

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](http://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](mailto: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

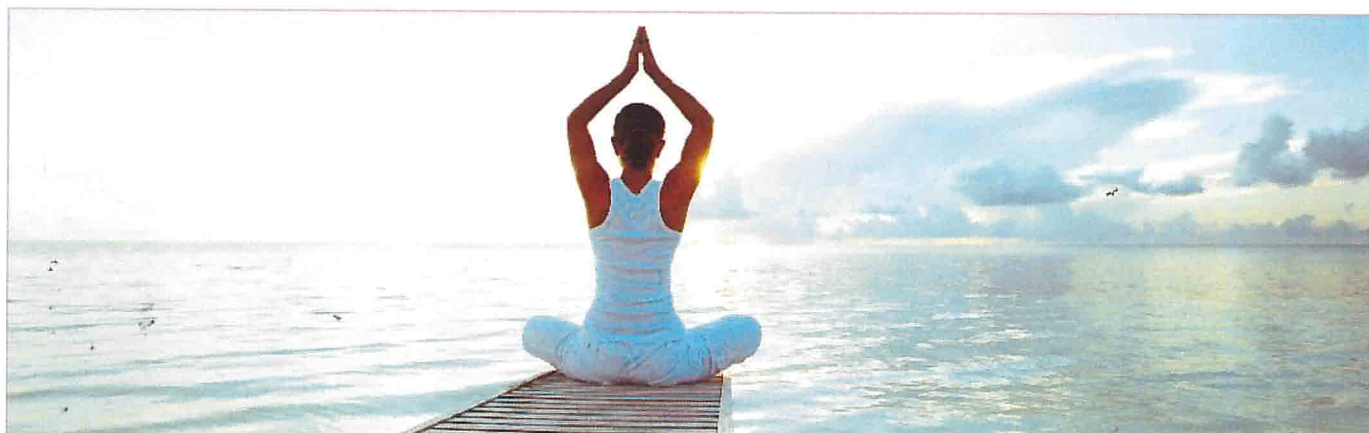


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

**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](http://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](mailto:e.pfaendner@t-online.de)  
[www.ergotherapie-pfaendner.de](http://www.ergotherapie-pfaendner.de)

## Vitamine machen fit

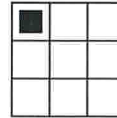
Vitamine sind der Grundstoff für eine gesunde Ernährung. Wer viel Obst und Gemüse isst, nimmt mit der Nahrung alle nötigen Vitamine auf – mit einer Ausnahme: Vitamin D. Dieses Vitamin wird in der Haut gebildet – und zwar nur unter Einfluss der Sonne. Deshalb ist Bewegung an der frischen Luft – im Sommer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



Subbotina Anna - Fotolia

PHYSIO-THERAPIE  
BRIEBMANN

Manuelle Therapie  
Manuelle Lymphdrainage  
Krankengymnastik  
GerätetrainingPeulendorferstraße 9  
96110 Scheßlitz  
Tel. 09542 6569904  
Fax 09542 6569903Massage  
Kiefergelenkbehandlung  
Fußreflexzonenmassage  
Akupressurmassage[www.physiotherapie-briessmann.de](http://www.physiotherapie-briessmann.de)



00899978



### 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](http://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](http://www.yoga-als-medizin.de)

spp-o



Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

### DURCHBL

Die Informatio  
Patienten und  
St. Elisabeth

### PLÖ

Dienstag



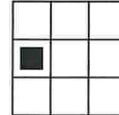
Peggy Reyl

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](http://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

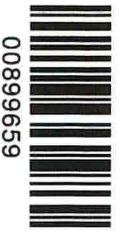
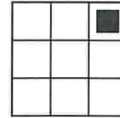
ÜBER 15 JAHRE ER  
IN DER AMBULANT

An zwei Standorten in Henne  
helfen wir Ihnen Ihre Körper  
das seelische Gleichgewicht.

AMBULANTE REHA  
■ Orthopädie ■ Neuro

IHRE VORTEILE

- Fachbereichsübergreifende bei Mehrfacherkrankung
- Intensives und konzentriertes
- Wohnortnahe Therapie, au
- Enger Kontakt zu vor- und optimale Einbringung der



## 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](http://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](http://www.yoga-als-medizin.de)

spp-o



Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

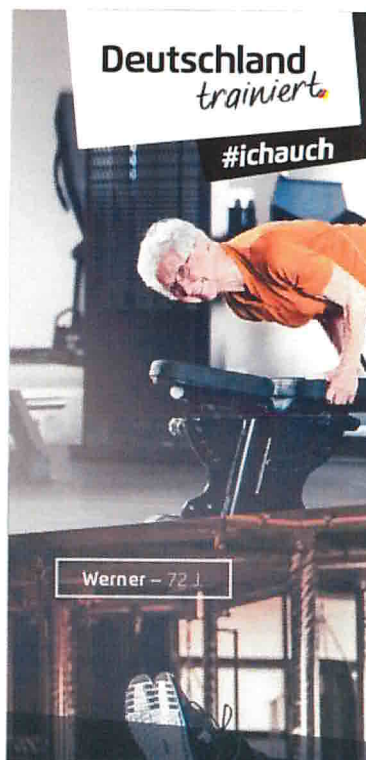
## Sie möchten nicht Alten- und Pfl...

Dann probieren Sie doch  
Seniorenwohngem...

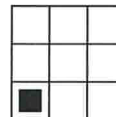
Wir pflegen und betreuen 24 S  
Weitere Infos unter Tel.: ...

## Deutschland trainiert

#ichauch



Werner – 72 J.





**Privates St.**

[www.stjosefpflegehaus.de](http://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.

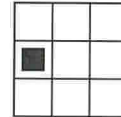
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die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

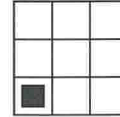
Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kern-

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](http://www.yoga-als-medizin.de) spp-o



Foto: Maygutyak / Fotolia.com / spp-o



## 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 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](http://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](http://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](http://www.yoga-als-medizin.de)).

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

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

der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

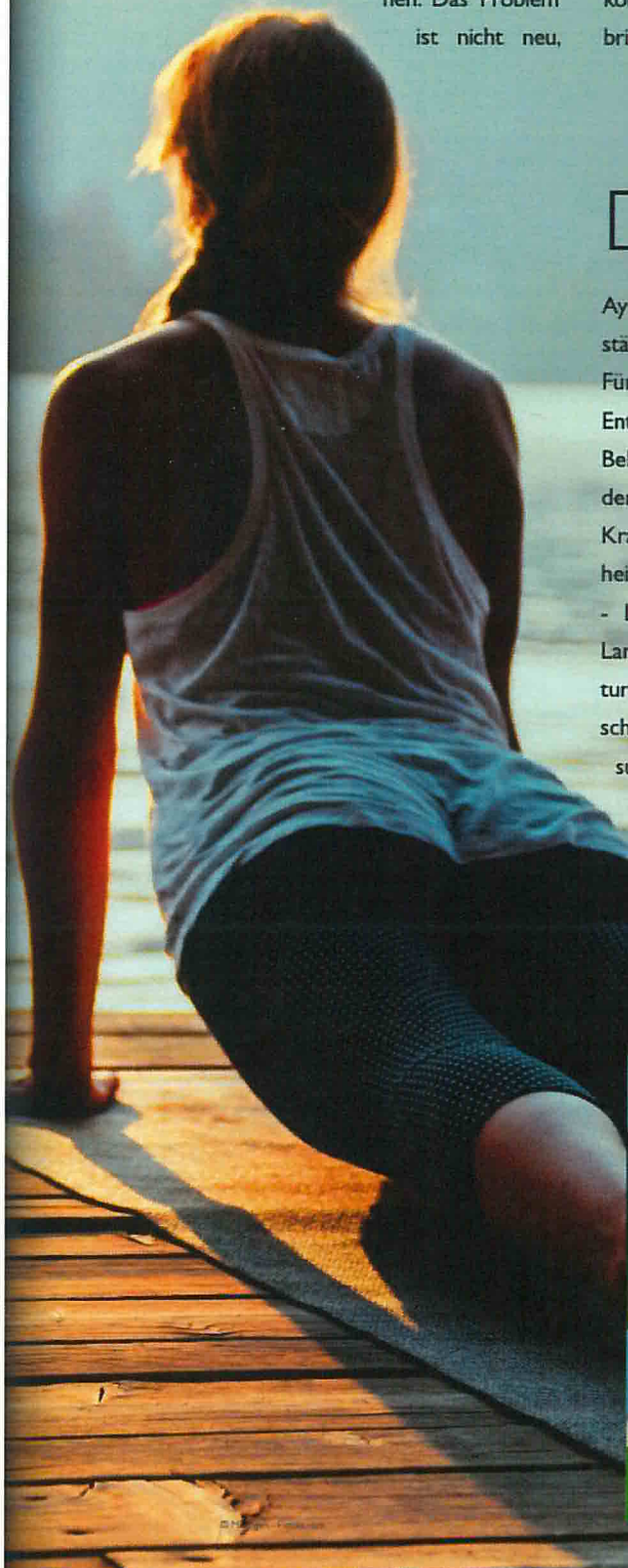


## Die richtige Kur

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.

Eine Ayurveda-Kur beinhaltet, abhängig vom individuell

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](http://www.aroga-ayurveda.com).



AROGA AYURVEDA SEEHEIM

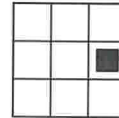


**AYURVEDA**  
an der  
*Bergstraße*

- 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](mailto:info@aroga-ayurveda.com) · [www.aroga-ayurveda.com](http://www.aroga-ayurveda.com) · Tel. +49 (0) 6257-503 86 89





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, Knäckebröt  
ckenfrüchte 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](http://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 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-medicin.de](http://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.

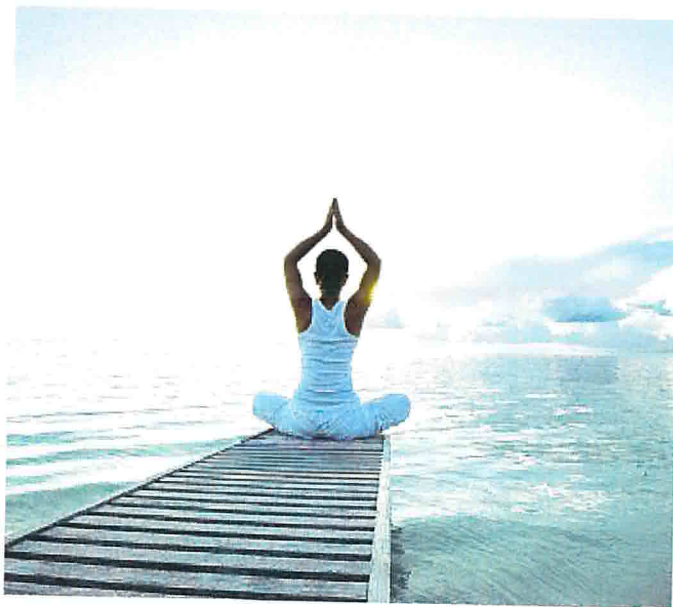
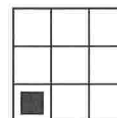


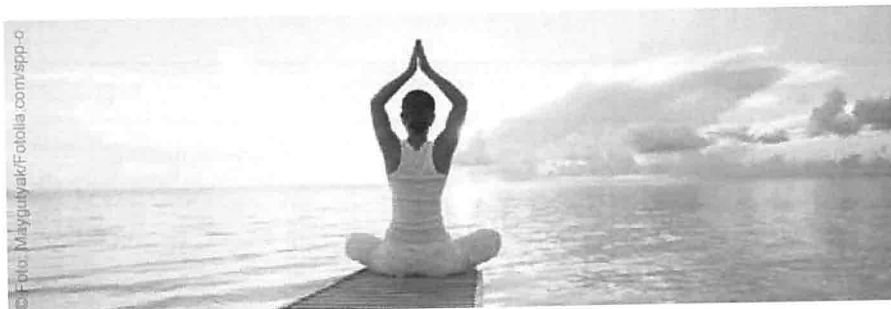
Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

# 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](http://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 umgerichtet mit Yoga werden aufeinander abgestimmte

nerszustand und eine tiefe Entspannung von Körper und Geist

ten...  
INFOS unter [www.yogabi.de](http://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 Beißschiene. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: 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

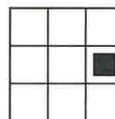
Mit

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](http://www.agr-ev.de/fahrrad)

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein.

Fotos: AGR/[www.glyer-bikes.com/pdf](http://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: 978-3928382052. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medicin.de](http://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 Üben 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**

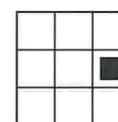
Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen, die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich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

**Der Südfinder Allgäu**Ort: **88239 Wangen**Zeitungsnummer: **3553**Auflage: **35.500**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **21**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **27.04.2016**

00890546

ohnt zuverlässiger  
charakterisiert Buck  
nswürdigkeiten, die  
liegen. Die für Pla-  
nd Durchführung  
n Informationen  
übersichtlich dar, so  
Höhenunterschiede,  
chaffenheit 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.

SUNG

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

(lan)



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",

terraderfeder benötigt?

● Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: [www.agr-  
ev.de/fahrrad](http://www.agr-<br/>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.

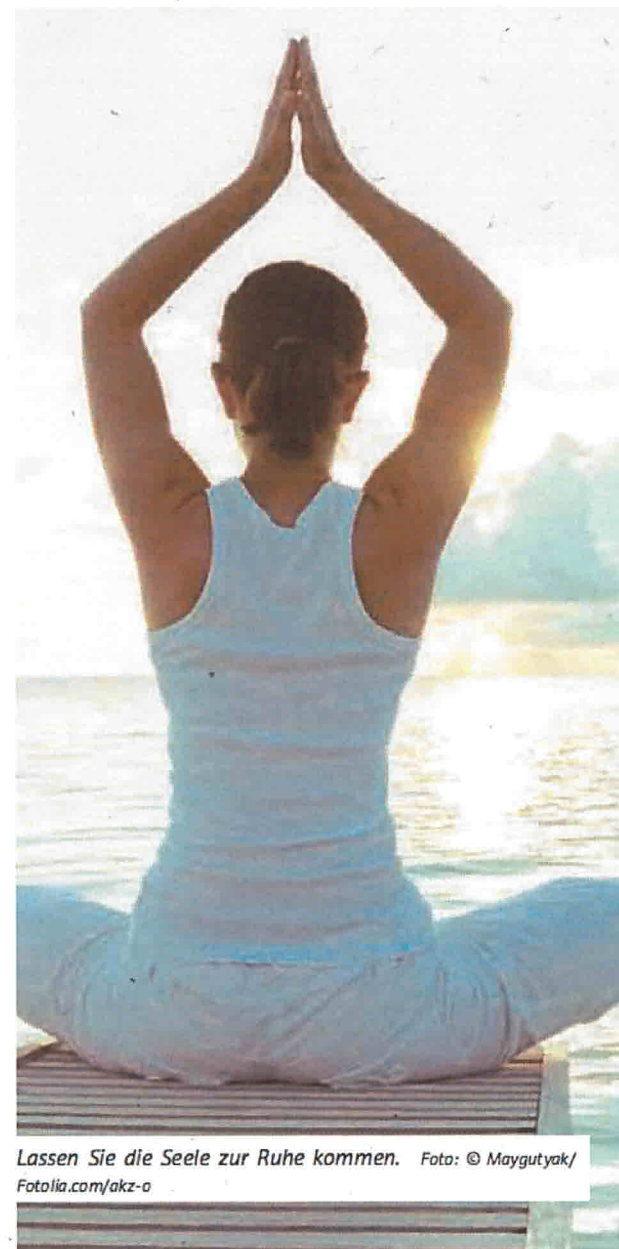
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392838205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de)).

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

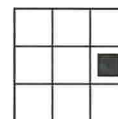
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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/  
Foto11a.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-  
r die Vorfreude auf die  
derungen.

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

**ERLOSUNG**

1 Sie ein Exemplar ge-  
en wollen, schicken Sie  
infach eine E-Mail mit  
gewünschten 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",

terraddfeder benötigt?

● Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: [www.agr-ev.de/fahrrad](http://www.agr-ev.de/fahrrad)

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau  
eingestellt sein.

Fotos: AGR/[www.glyer-bikes.com/pd-f](http://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.

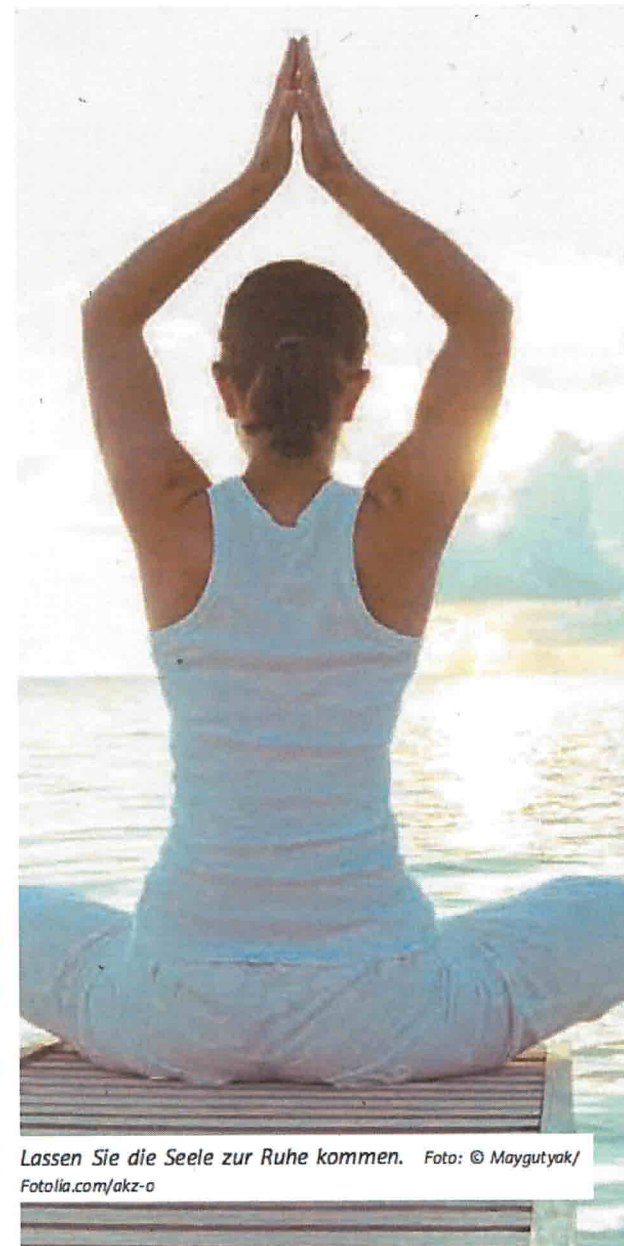
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 3928382052. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de)).

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

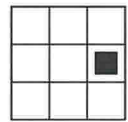
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu 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 wenigen Minuten kurzen Übungen, die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch 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](http://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.

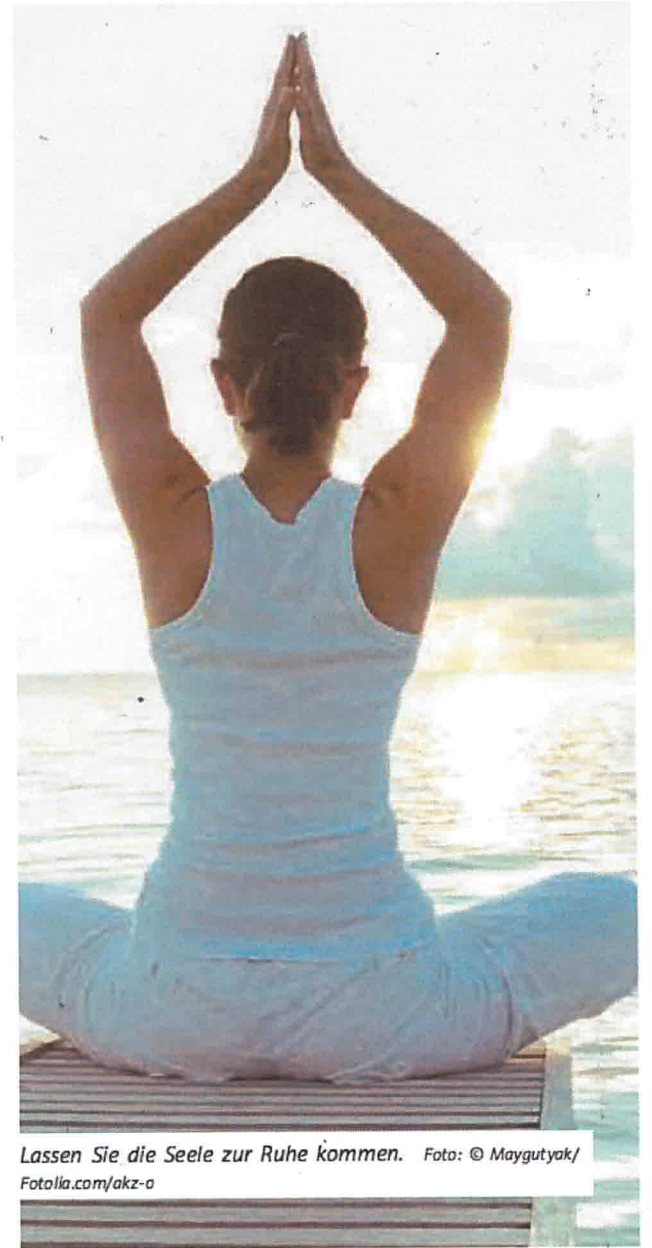
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de)).

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

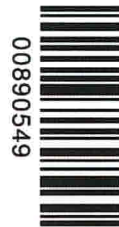
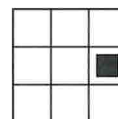
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu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

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein.

Fotos: AGR/[www.glyer-bikes.com/pdf](http://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.

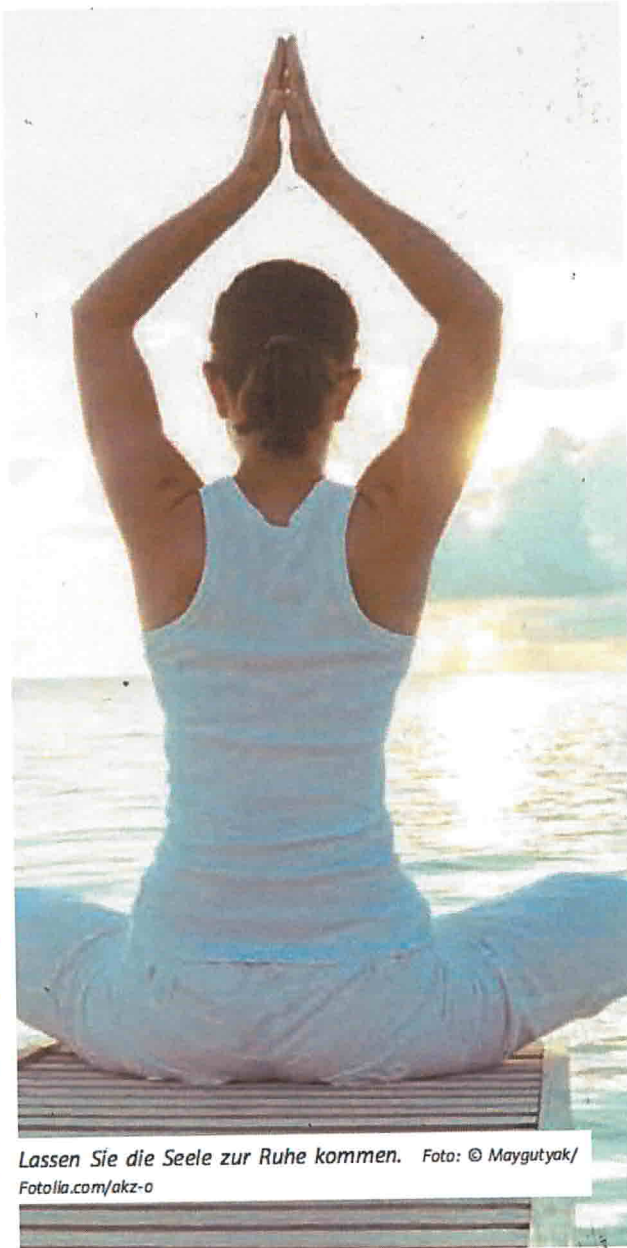
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de)).

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

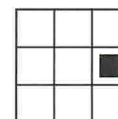
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu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

terradsfeder benötigt?  
• Welche Bereifung ist ideal?

Weitere Infos unter: [www.agr-ev.de/fahrrad](http://www.agr-ev.de/fahrrad)

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein.

Fotos: AGI/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.

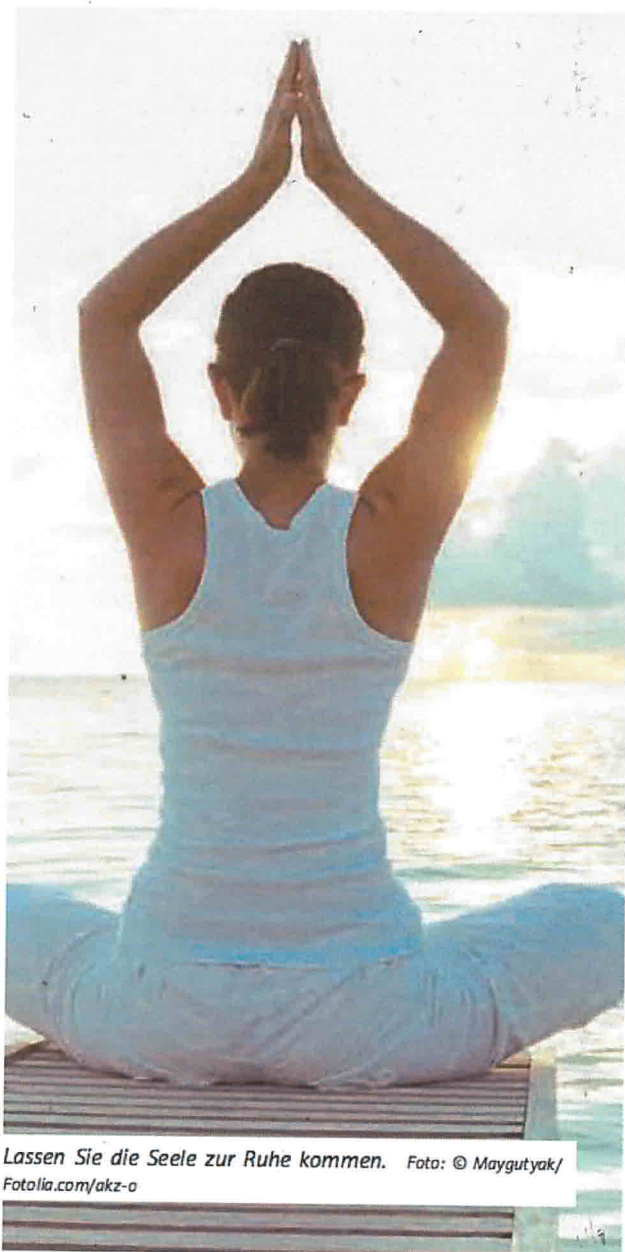
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de)).

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

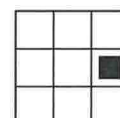
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu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

Für schmerzfreies Radfahren sollte das Rad passgenau eingestellt sein.

Fotos: AGR/[www.glyer-bikes.com/pdf](http://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.

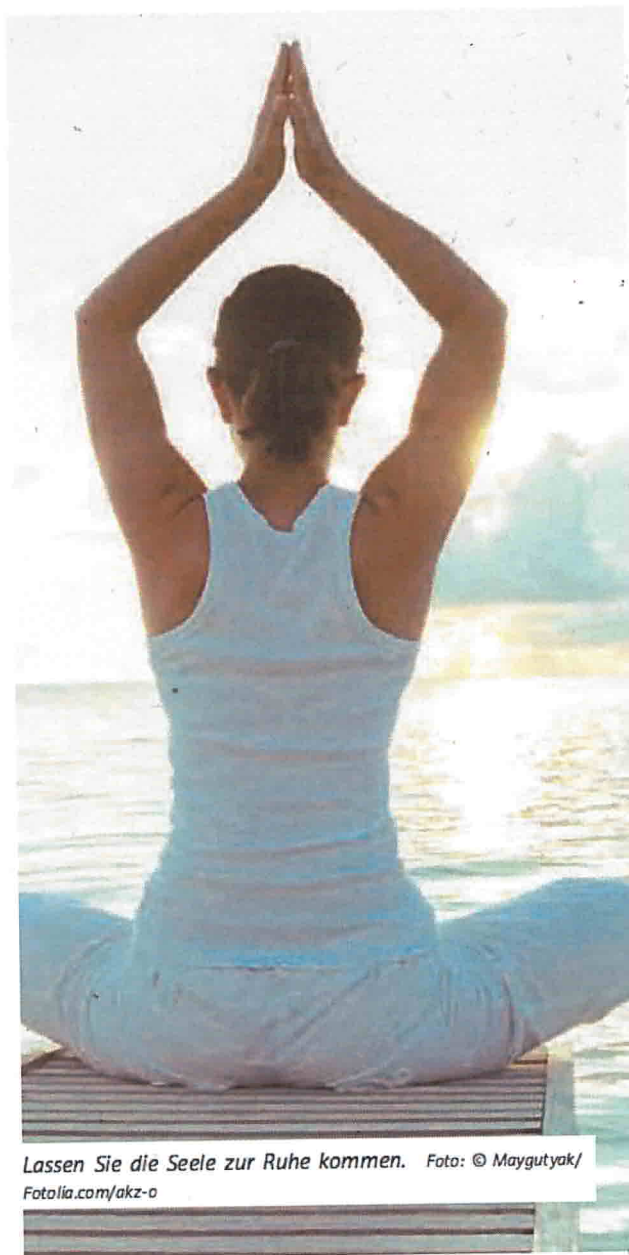
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medicin.de](http://www.yoga-als-medicin.de)).

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

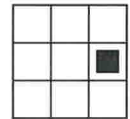
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu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

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

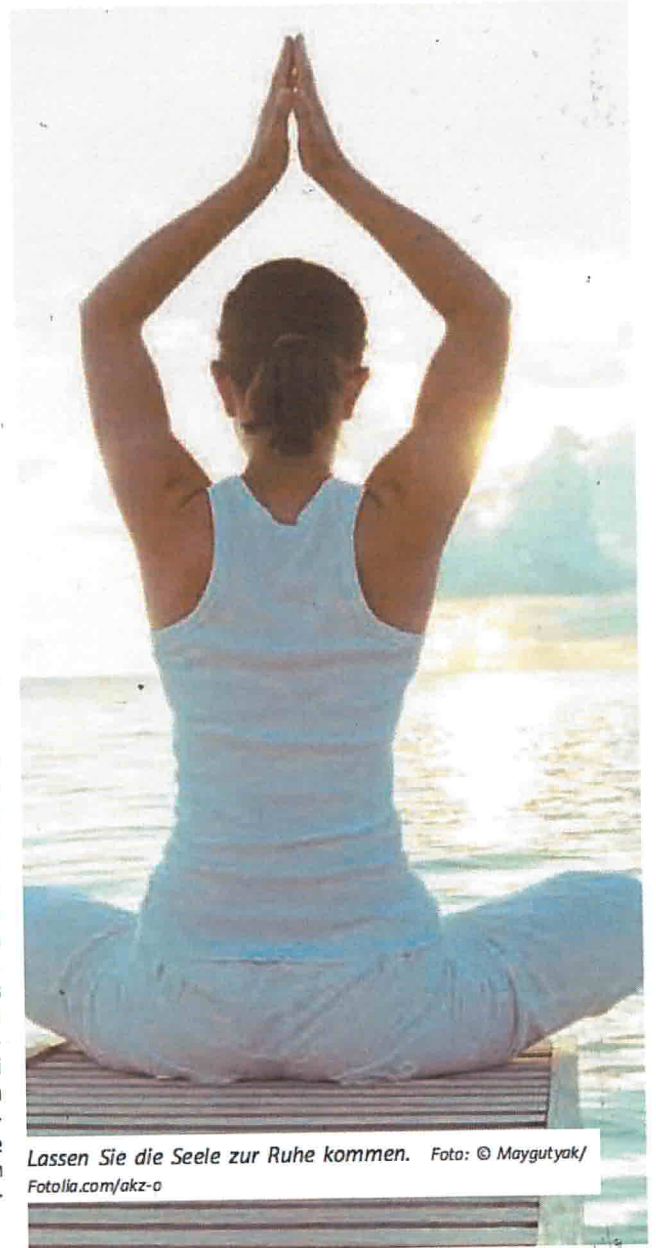
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medicin.de](http://www.yoga-als-medicin.de)).

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.

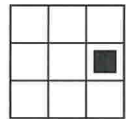
**(An-) Spannungen lösen**

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](http://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](http://www.agr-ev.de/fahrrad)

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

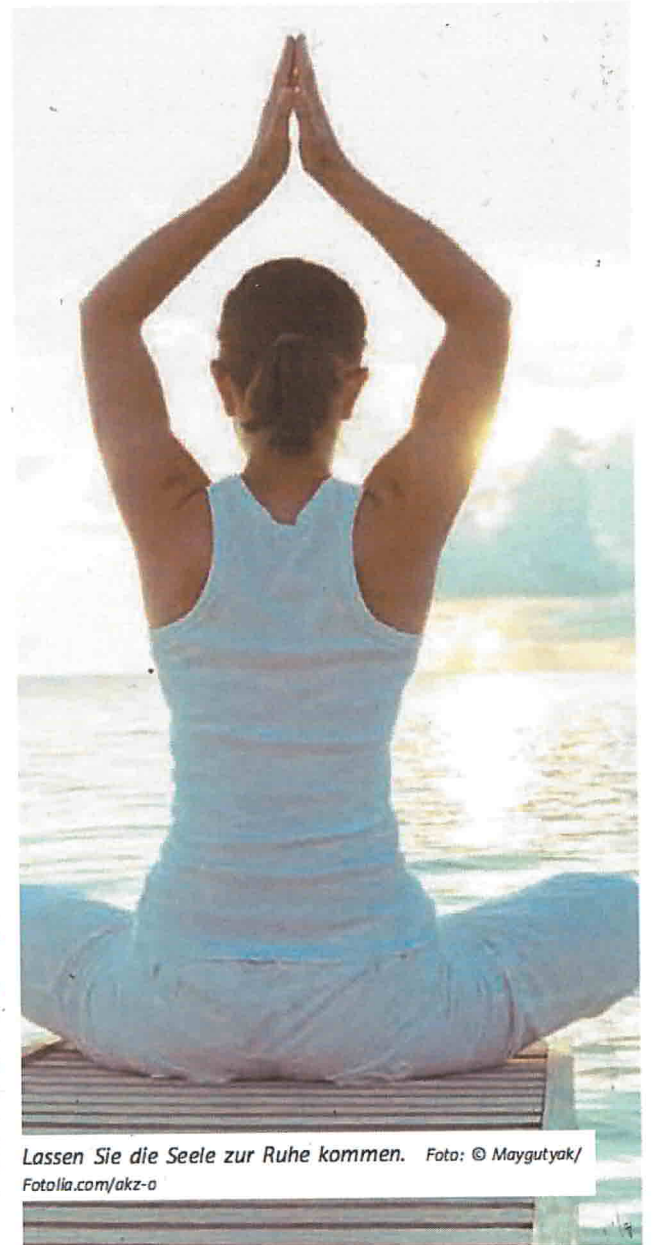
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die 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: 978-3928382052. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medicin.de](http://www.yoga-als-medicin.de)). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

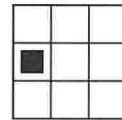
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übelde z. B. in der ersten Übung in Savasana-Position auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu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



Foto: Mayguyak/Fotolia.com/spp-o

nicht nur gesund, sondern be



## Das Rathaus Wittlich-Land

Ort: 54343 Föhren

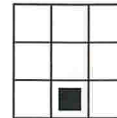
Zeitungsnummer: 6785

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](http://www.birgit-neidhoefer.de).

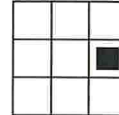
## Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

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](http://www.yoga-als-medizin.de). *spp-o*



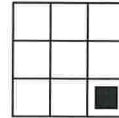
Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



## 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](http://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-Rhythmen, kann es zu einer reizung der Nervensteuerommen. Allerdings reagiert der Betroffene gleich. Um re wirksam vorzubeugen, notwendig, die individuellen herauszufinden. Dann das Föhren eines Mi-Tagebuchs hilfreich sein. [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de) ist ein re-Kalender zum Down-erfügbar.

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

djd

[www.wittich.de](http://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](http://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**



## 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](http://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

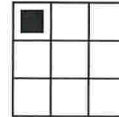
## hair & more

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

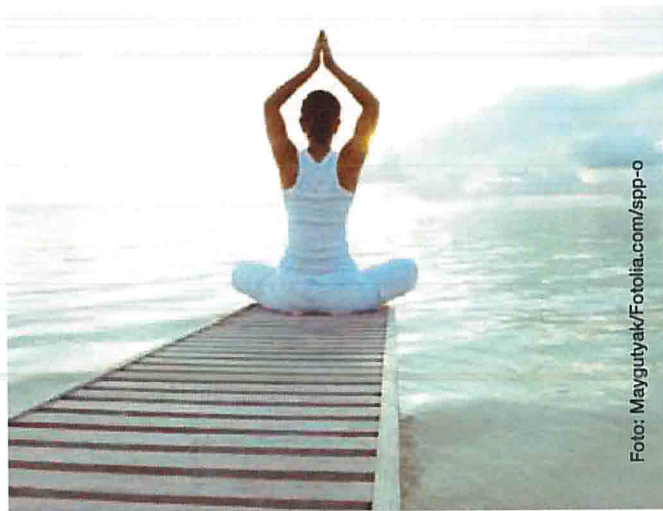


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

## 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](http://www.yoga-als-medizin.de). spp-o

## Stress Locke

Den Ergebnissen der Forsa-Umfrage der Natia als jeder zweiten drei Jahren ist. Das deutlich vor die Altersküreren Befragten Stressa. Bei fast allen hat der Ern schlagen un ihr Alltag str – und von gen auch n Insgesamt s drei Mensch überzeugt, stressiger ist Jahren – jec gegen, das über Stress größte Stres in Deutsche den Berufst zwei Drittel ten Belastur setzt allerdi tor noch stä selbst! Fast j an, dass sie che an sich s zen. Auch d

Hallo Franken

Ort: 91301 Forchheim

Zeitungsnummer: 1762

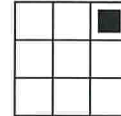
Auflage: 47.896

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 8

Seitenplatzierung:

Druckdatum: 21.04.2016



00889479



NATURHEILPRAXIS



**Manuela Müller**

Heilpraktikerin

Ziegelmühle 3  
91286 Obertrubach  
Tel. 0 92 45/98 37 98  
[www.hp-manuela-mueller.de](http://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](http://www.heilpraktikerschule-negele.de)

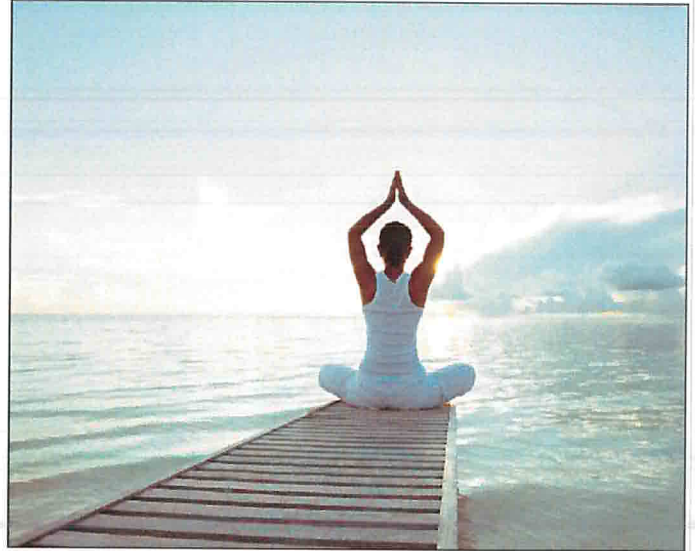
Bringen Sie Ihre  
seelische Welt

wieder ins  
Gleichgewicht

## Endlich die Seele zur Ruhe kommen lassen

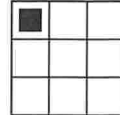
Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden trotz Stress und Sorgen

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](http://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](http://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.

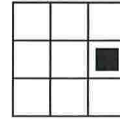
Körperliche Aktivität leistet einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit, und Sport in Gesellschaft macht mehr Spaß als alleine. Dementsprechend wächst der Anteil der Deutschen, die in Vereinen trainieren, immer mehr an: Vor allem in der Altersgruppe zwischen 41 und 60 Jahren stieg von 1990 bis heute 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 „eingeroestet“. 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

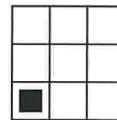
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man 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](http://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](mailto:akayling@web.de) · Internet: [www.annegret-kayling.de.vu](http://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](http://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**

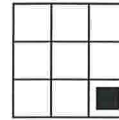
Zeitungsnummer: **3016**

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](http://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](http://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](http://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

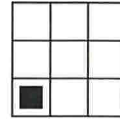
Ort: 54343 Föhren

Zeitungsnummer: 3057

Auflage: 7.850

Auftrag/Fach: 1005332 / 77

Seite: 3



Seitenplatzierung:

Druckdatum: 20.04.2016

00889813



Die Elm-Bild: Immer mehr Hausfrauen und Mütter erleben sich bei Körper-Übungen zerrissen. In Alltag und Beruf ist es nur allzu leicht möglich, wie sie mit dem täglichen Anforderungspegel umzugehen, um Alltagsstress und Belastung besser in den Griff zu bekommen.

Tipp zum Vorhinein:

- „Einmal mal gerüstet“ - 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 und sind sehr empfehlenswert.
- Regelmäßige Bewegung kann Stress abgebaut werden.
- Auch Frauen können Fit bleiben.
- Wichtig - Nehmen Sie für Linsen viel mehr in die eigene Hand und machen Sie sich bewusst, was Ihnen wichtig ist.

-Lands-



• Finden Sie wieder zu sich selbst

Termine unter Telefon:  
**07271-128116**

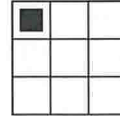


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

## 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](http://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.

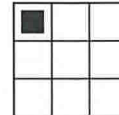
Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen ([www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de)). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „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](http://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.

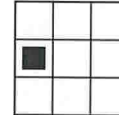
### Schmerz durch Überforderung

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 Süderelbe**Ort: **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

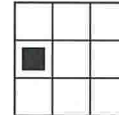
■ (spp-o). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört 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](http://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 Wilhelmsburg**Ort: **21149 Hamburg**Zeitungsnummer: **1491**Auflage: **23.500**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **7**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **02.04.2016**

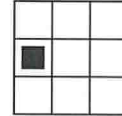
00886920



## 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

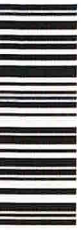
abgeschliffenen Zähne ([www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de)). Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten 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 „Da-wos-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 Harburg**Ort: **21149 Hamburg**Zeitungsnummer: **3378**Auflage: **51.000**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **7**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **02.04.2016**

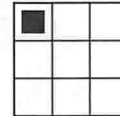
00886921



## 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](http://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



- 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.

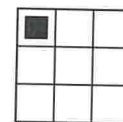
Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen ([www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de)). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „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.**

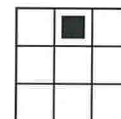
Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische sagt, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt Heilung nur da wo es wehtut, ab.



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](http://www.yoga-als-medizin.de)

akz-o



# Fitness & Gesundheit

**EXPERTENTIPPS**

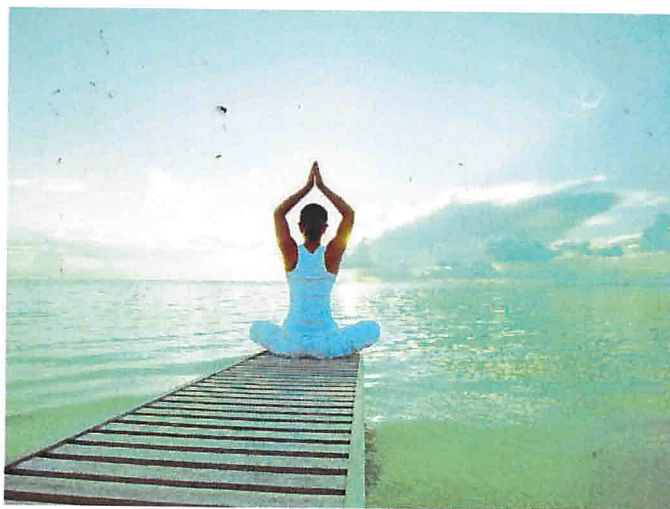
 Kochbuch **Mit Hilfe von Yoga tief und entspannt schlafen**

 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

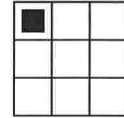
der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist. So liegt der Übelde zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen 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](http://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.

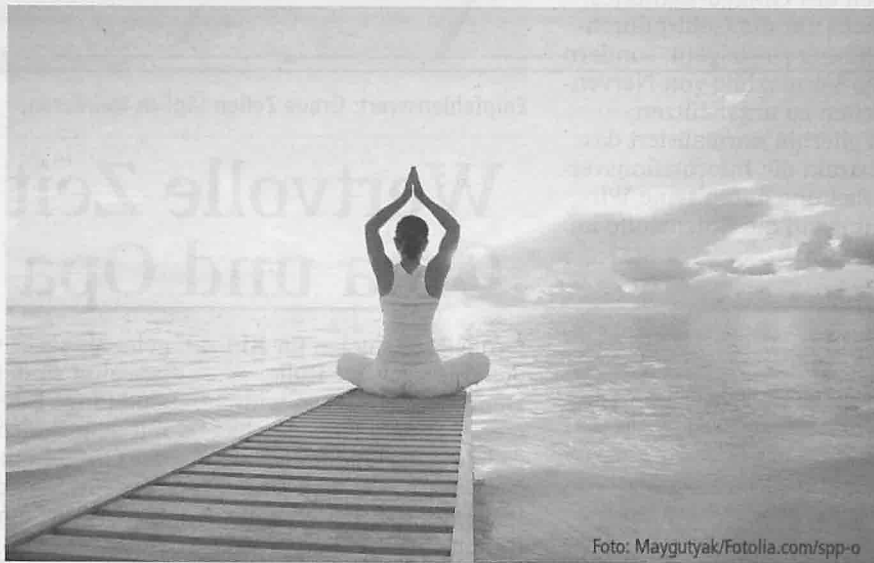
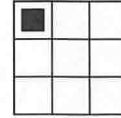


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



## 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.

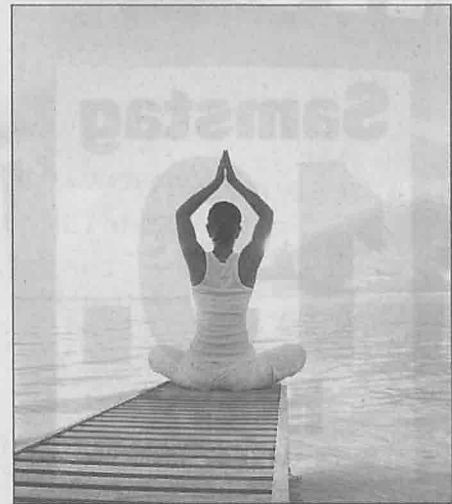
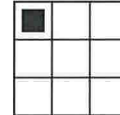
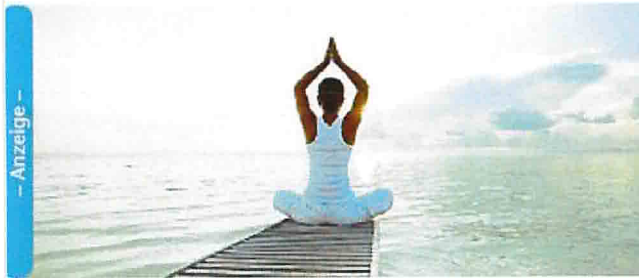


Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

**22** 12. März 2016

# Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



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](http://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**

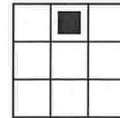
Üb

Körperliche Aktivitäten sind wertvoll für die Gesundheit, und die Gemeinschaft macht das noch mehr als alleine. Demnach wächst der Anteil der Menschen, die in Yoga investieren, immer mehr, nicht nur allem in der Altersgruppe zwischen 41 und 60 Jahren. Von 1990 bis heute haben sich die Mitglieder der Yoga-Community in Deutschland auf mehr als 1,5 Millionen verdoppelt. 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 die häufigsten Beschwerden, die beim Yoga auftreten können. Wenn man auch Profis sind. Ungeübte sind oft weniger stark überfordert. Eine Überforderung äußert sich in einem Muskelkater, der über mehrere Tage anhalten kann.

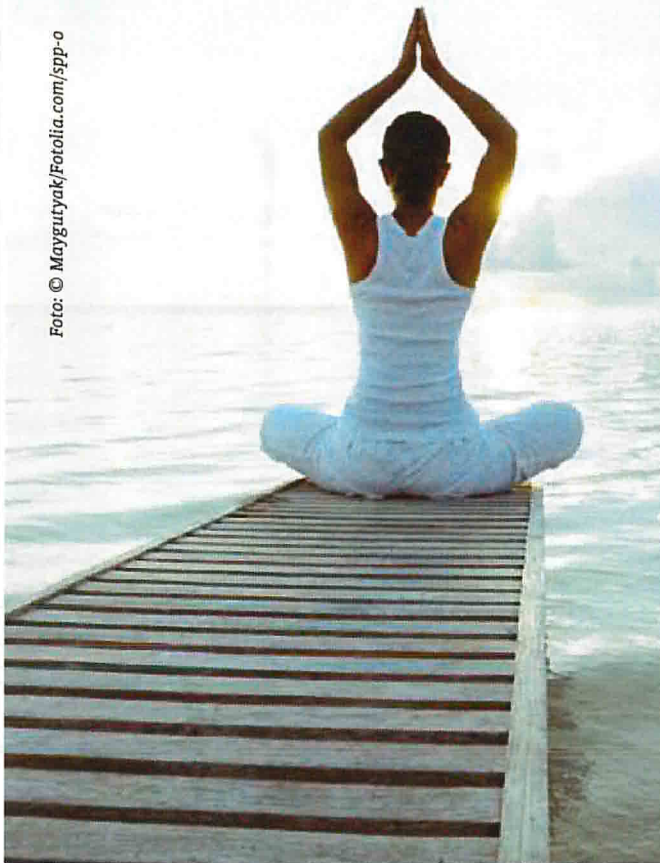




# MIT YOGA

## ZU TIEFEM SCHLAF FINDEN

Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



**T**ief 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](http://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 ?

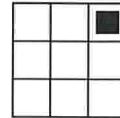
Es gibt viele Wege – diesen müssen Sie nicht alleine gehen!

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 knirscht 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

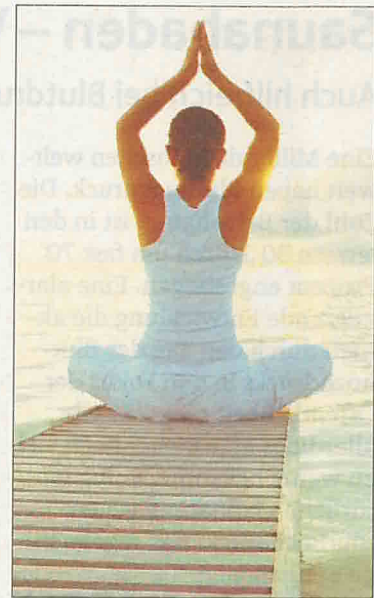
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die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

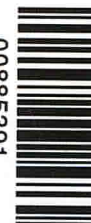
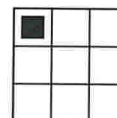
dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen,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

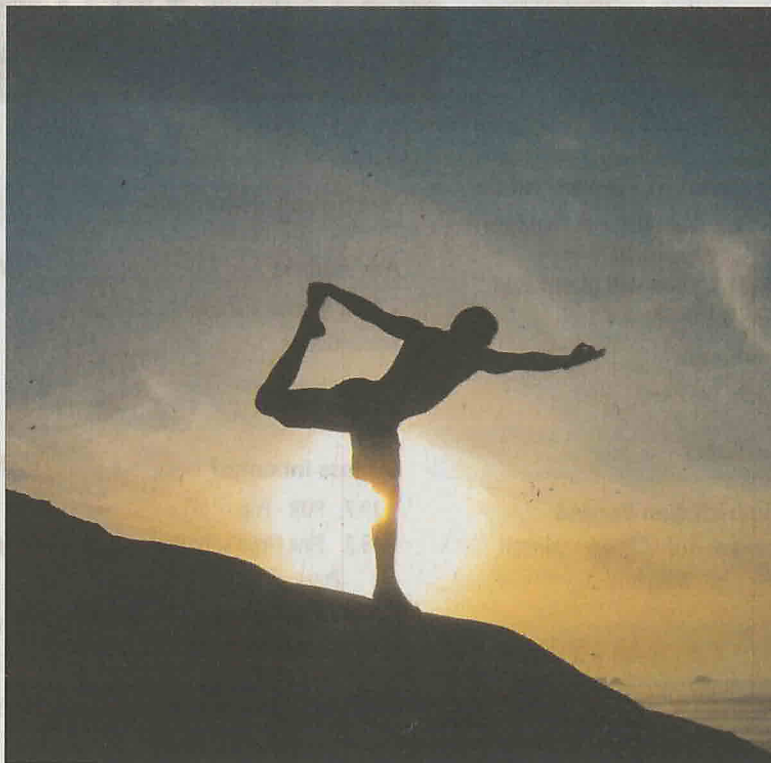
Gute Nacht ohne Medikamente: Endlich wieder erfrischt aufwachen

**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.

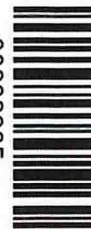
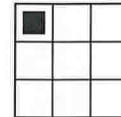
Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahn-

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](http://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.

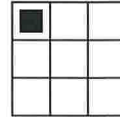
Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen ([www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de)). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „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.

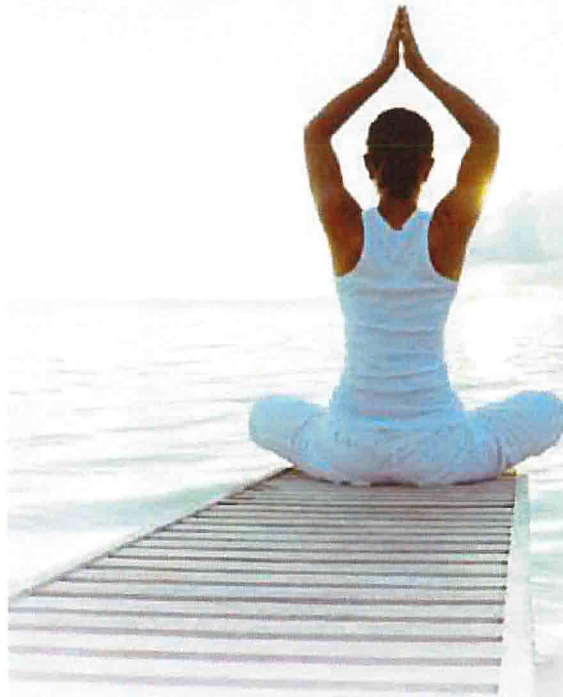
## Schmerz durch Überforderung

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



# 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](http://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

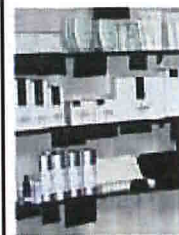


labiocome |

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

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

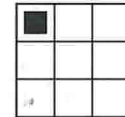
**Individuelle Kosmetik**



**VIT**  
**KOSMETIK**

Marianne Zipf  
Staatl. anerkannte  
Schiffweilersstraße  
66564 Ottweiler  
Tel. 0 68 24 -  
[www.kosmetik.com](http://www.kosmetik.com)

Re



# Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

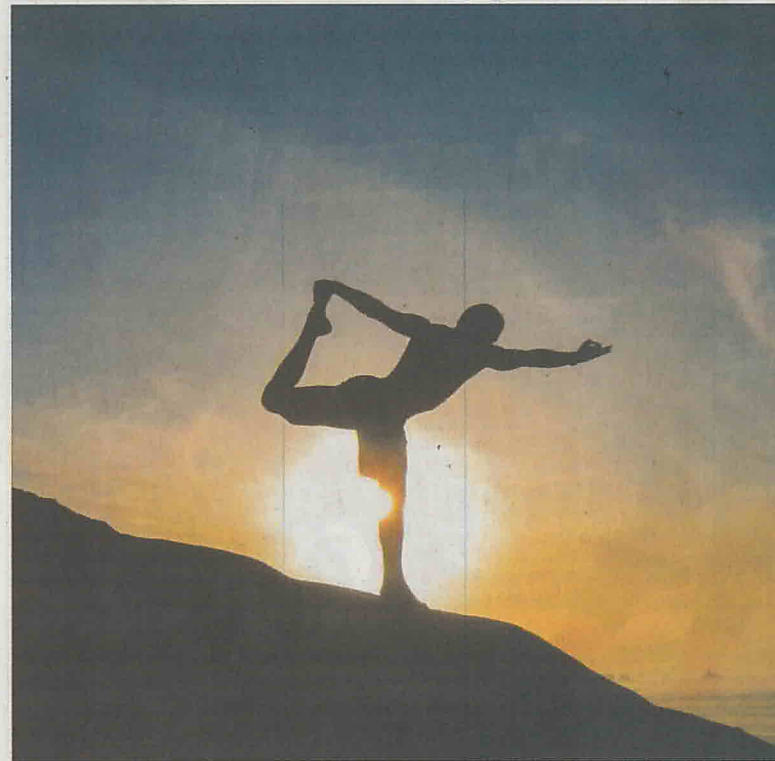
Gute Nacht ohne Medikamente: Endlich wieder erfrischt aufwachen

**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.

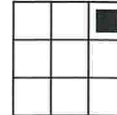
Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahn-

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](http://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 Übennde 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



00885922



## 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](http://www.yoga-als-medizin.de)). Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zäh-

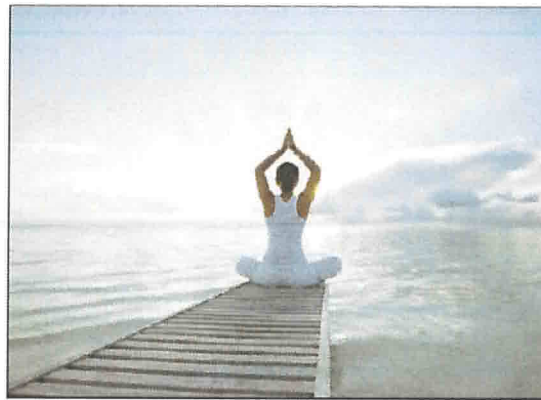
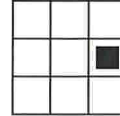


Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

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.



00886212



## 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](http://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.

### Uhr des Monats

ey, bin 39 Jahre jung  
l seit Sep. letzten  
ty in Werder. Ich lag  
i Höhe. 30 Minuten  
ginge nicht. Die  
l und ich beschloss  
nährungsplan auch  
cht unbedingt die  
n, sondern mit  
d Motivation der  
lie, habe ich  
ch 32 Kg weniger  
ensgefühl!  
ganz großen Dank  
hen Launen und  
gibt.

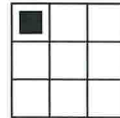


TY.COM

33327/462454

**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](http://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



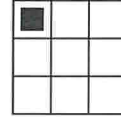
Auch beim Trainingsscenter ist es vorher gut aufzu Verletzungen zu

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

**Schaufenster Mettmann**Ort: **40822 Mettmann**Zeitungsnummer: **1965**Auflage: **20.200**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **3**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **09.02.2016**

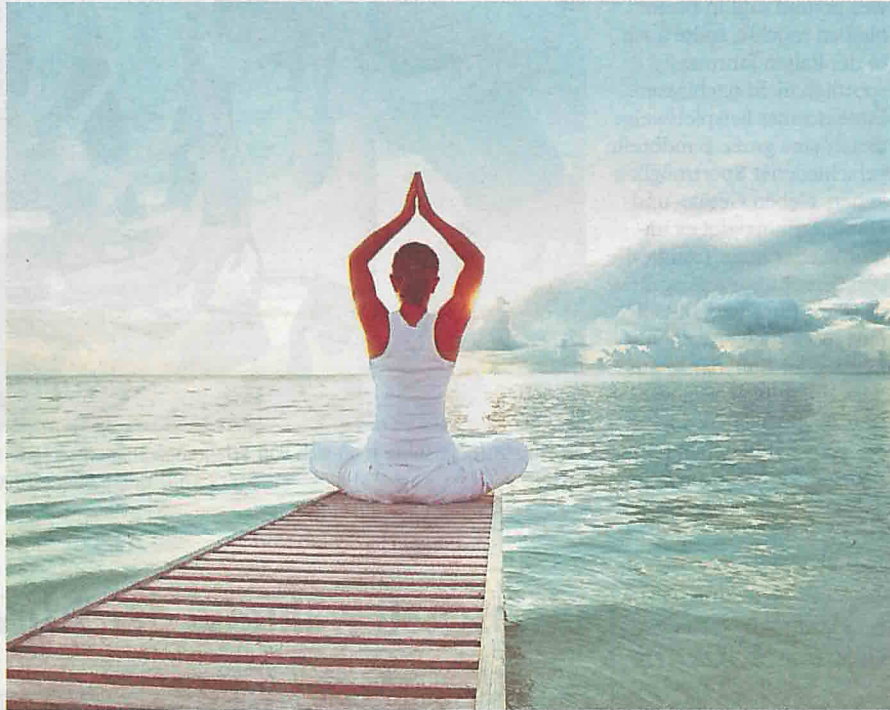
00881890



# 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

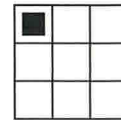


Yogaübungen für einen ruhigeren Schlaf.

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 ...

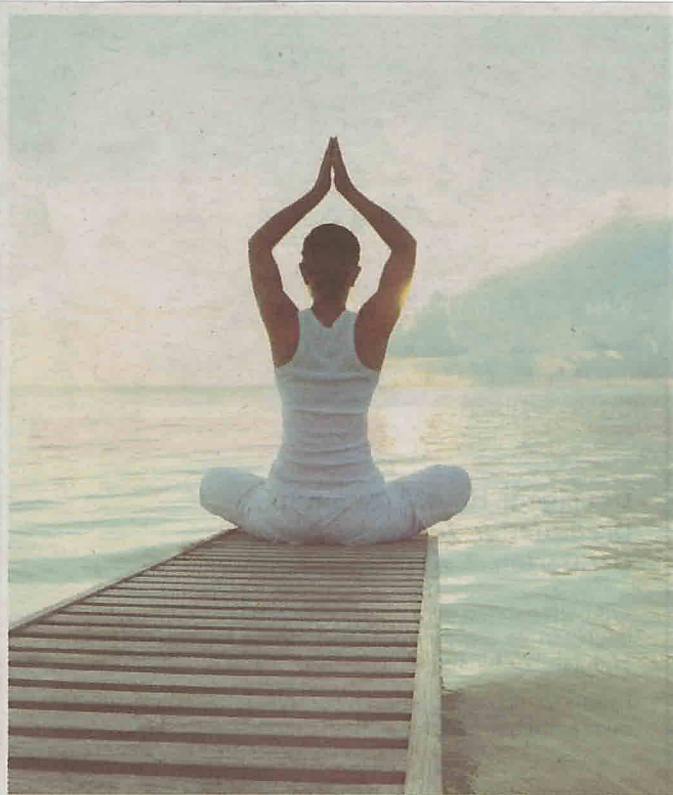
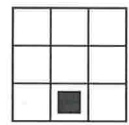
**Neue Fachzentren**

### Zwei Kliniken – „Die beste medizinis in der Region“

Das **Evangelische Krankenh**  
 in Hamm bündeln ihre Kompe  
 medizinische Fachzentren.

**Jetzt im Evangelischen Kr**

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



„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

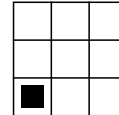
Auflage: 34.945

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

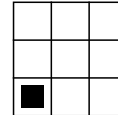
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern

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

**Westfälischer Anzeiger, Hamm**Ort: **59061 Hamm**Zeitungsnummer: **433**Auflage: **35.805**Auftrag/Fach: **1005332 / 77**Seite: **14**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **04.02.2016**

00880379



Körper ganz gezielt mit  
Sonnenlicht versorgen.

quemen Liege oder Couch  
entspannen. Dadurch stei-

Es gibt noch eine zweite

neue Kraft schöpfen – wo  
geht das besser als in der

blues ein Schnippchen  
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

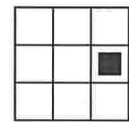
Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

### 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.

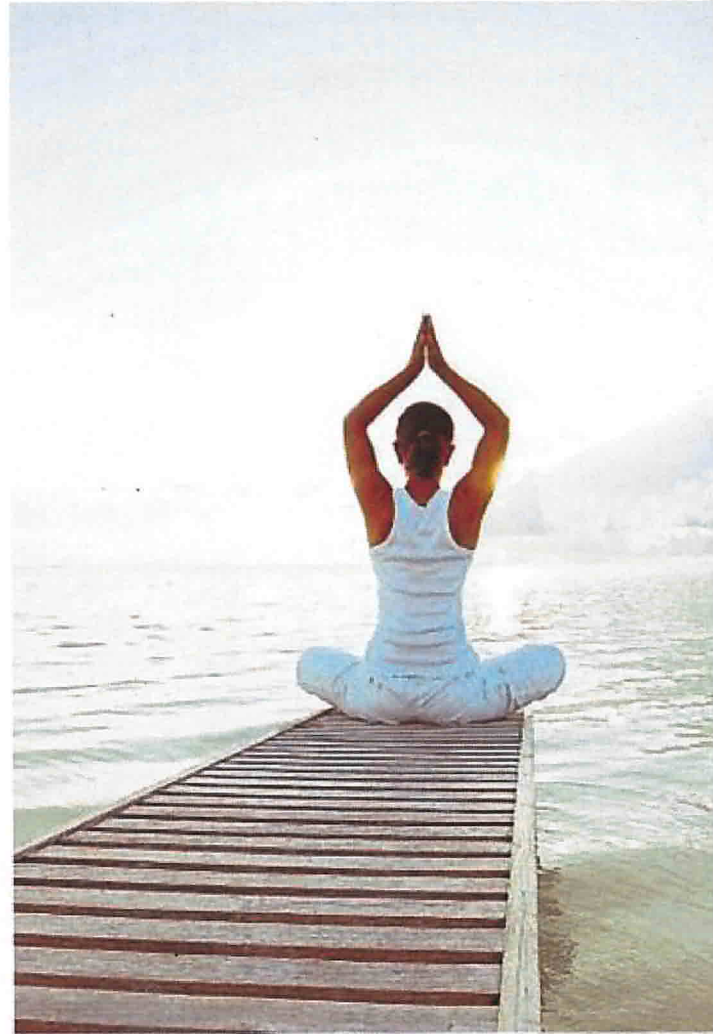
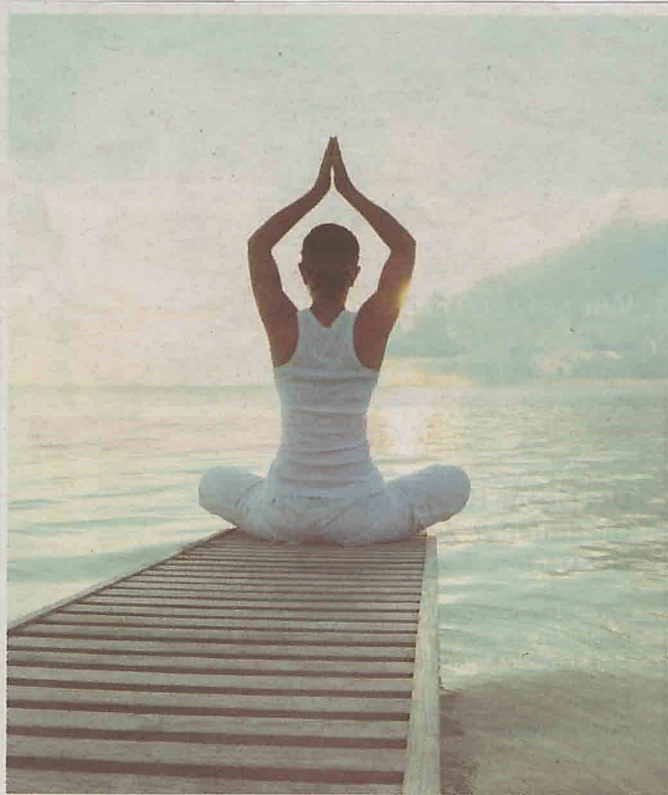
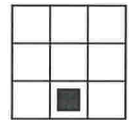


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

## 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](http://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

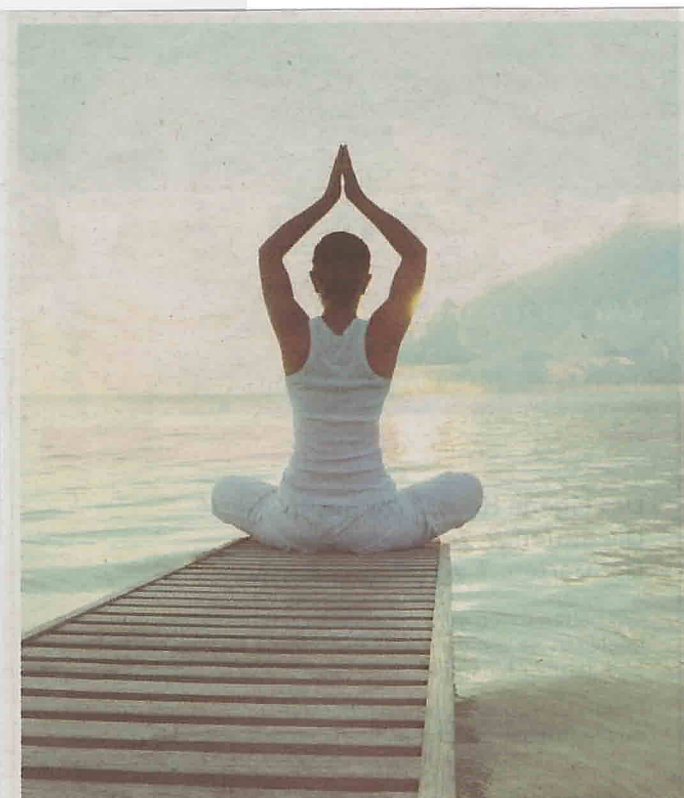
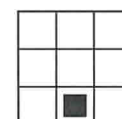
Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

**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.

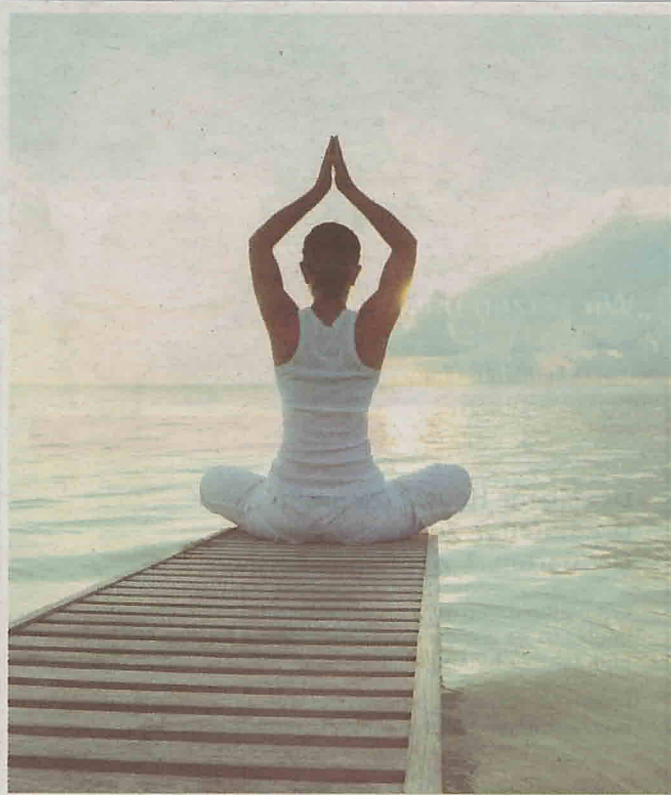
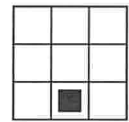
Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren

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)



„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)

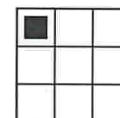


Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

# 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 Träume rauben und jegliche Kraft für 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

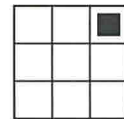
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand, und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen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

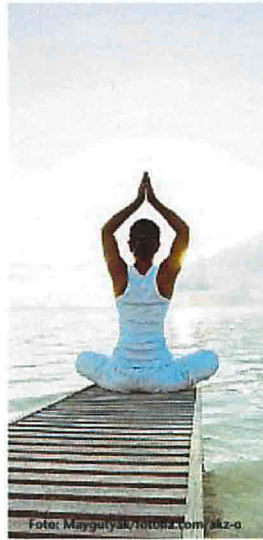
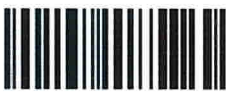


Foto: Mayyutayak/istock.com/AZ-o

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](http://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**

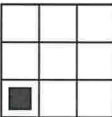
Ort: 71634 Ludwigsburg

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

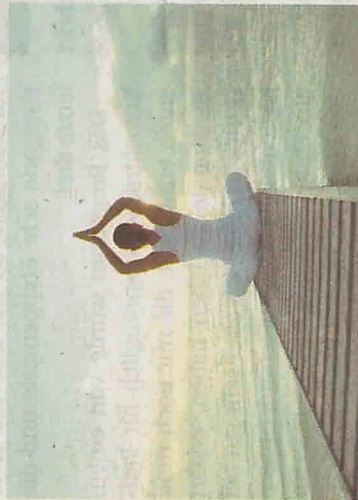
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man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

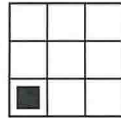
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die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



## Dank Yoga zu tiefem Schlaf finden

Körper stärkt mit den richtigen Bewegungen auch die Psyche

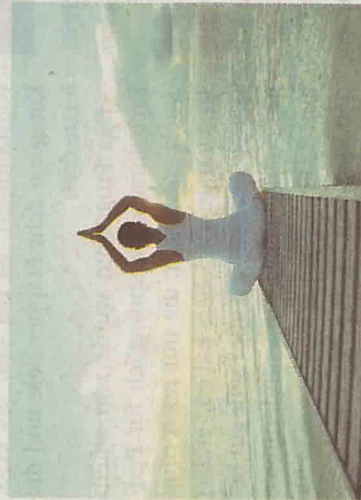
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man 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](http://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



# AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

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

Ludwigsburger Kreiszeitung Gesamt

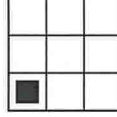
Ort: 71634 Ludwigsburg

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

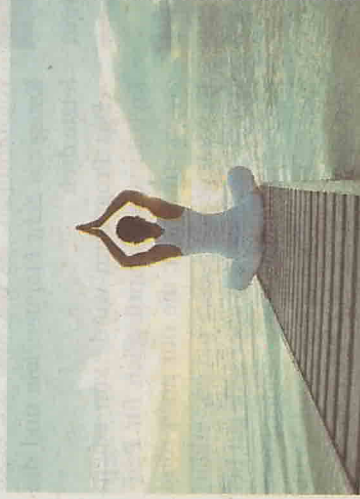
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man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

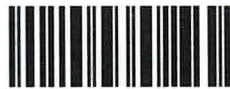
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die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

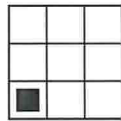


Beim Yoga soll die Seele zur Ruhe kommen.

Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o



00879885



## Dank Yoga zu tiefem Schlaf finden

Körper stärkt mit den richtigen Bewegungen auch die Psyche

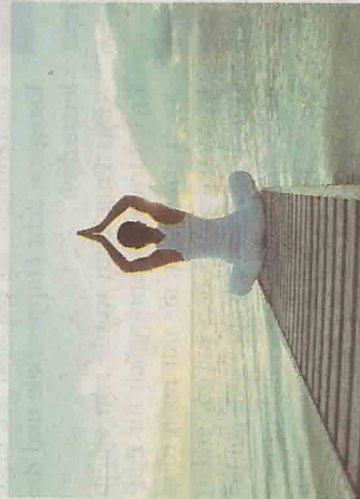
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verzeichnen hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man 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](http://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

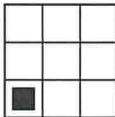
4.256

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](http://www.yoga-als-meditation.de)).

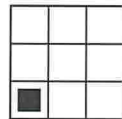
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewahrt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die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



## 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](http://www.yoga-als-meditation.de)).

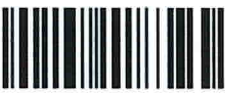
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die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

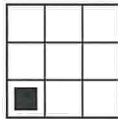
Auflage: 7.870

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](http://www.yoga-als-meditation.de)).

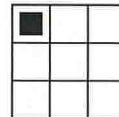
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewahrt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die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

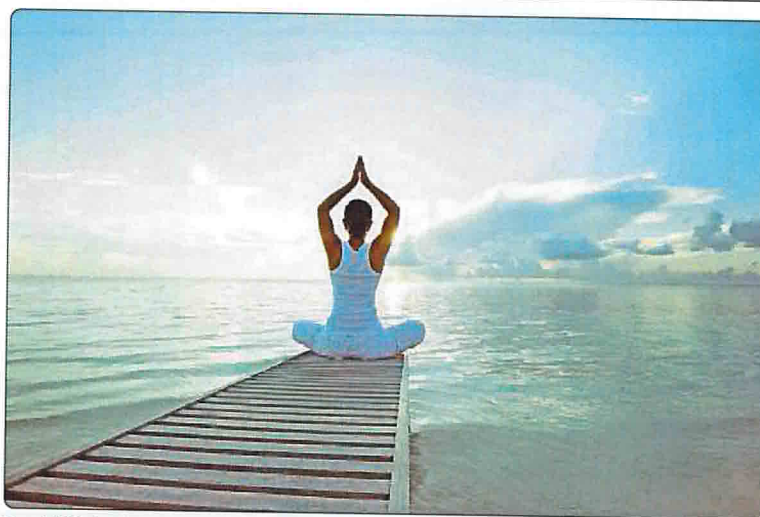
## Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

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](http://www.yoga-als-medizin.de)).

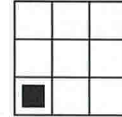
Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Kel-

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](http://www.rottmann-reisen.de) • E-Mail: [info@rottmann-reisen.de](mailto: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](http://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-

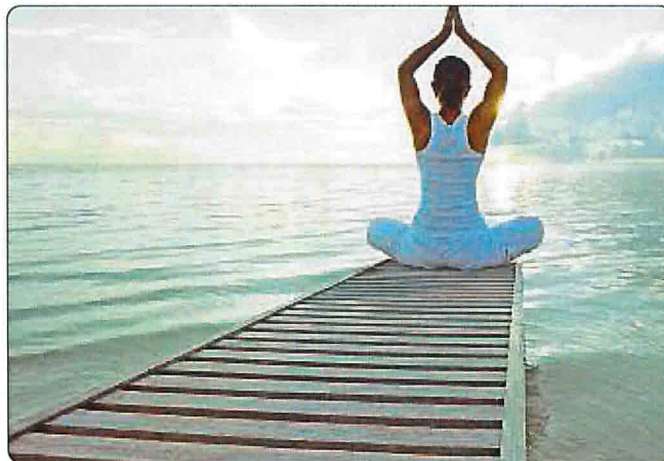
den Sie unter: [www.yoga-als-meditation.de](http://www.yoga-als-meditation.de)).

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.

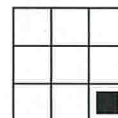
### (An-) Spannungen lösen

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 lgt 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.

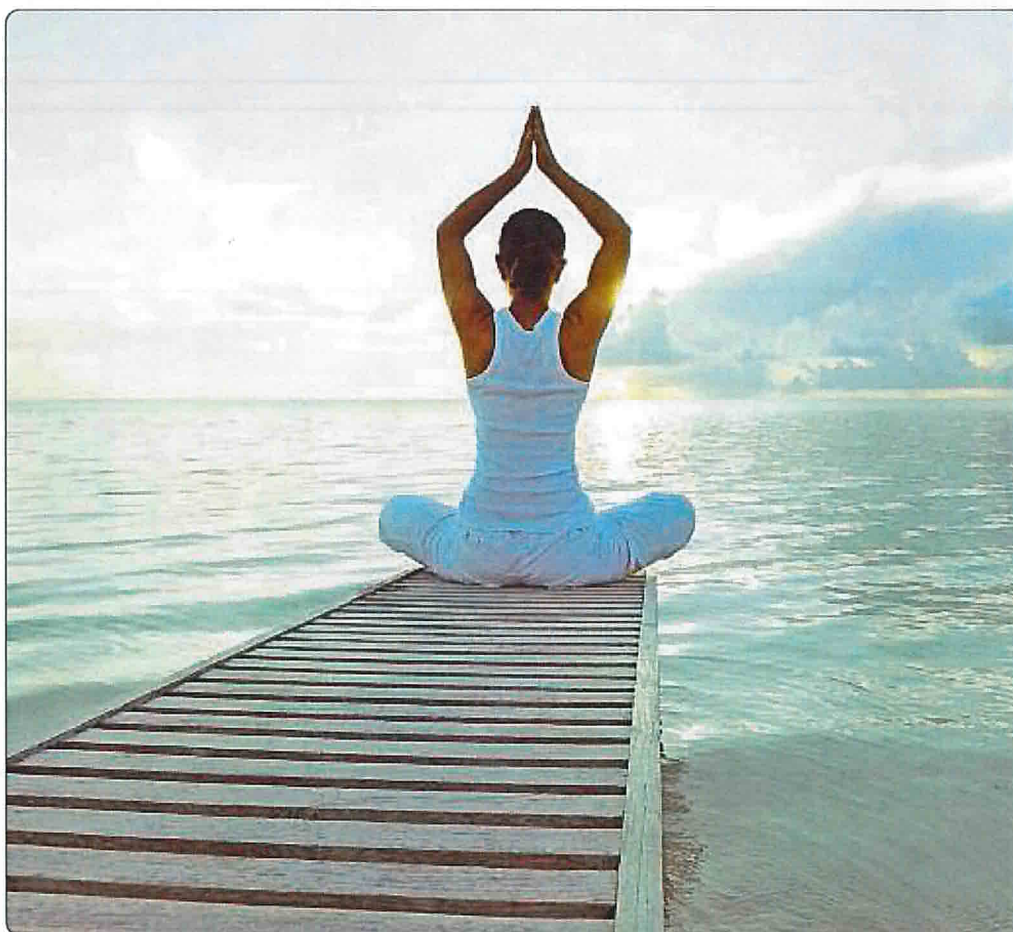
Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder 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](http://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

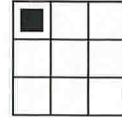
Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt.

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

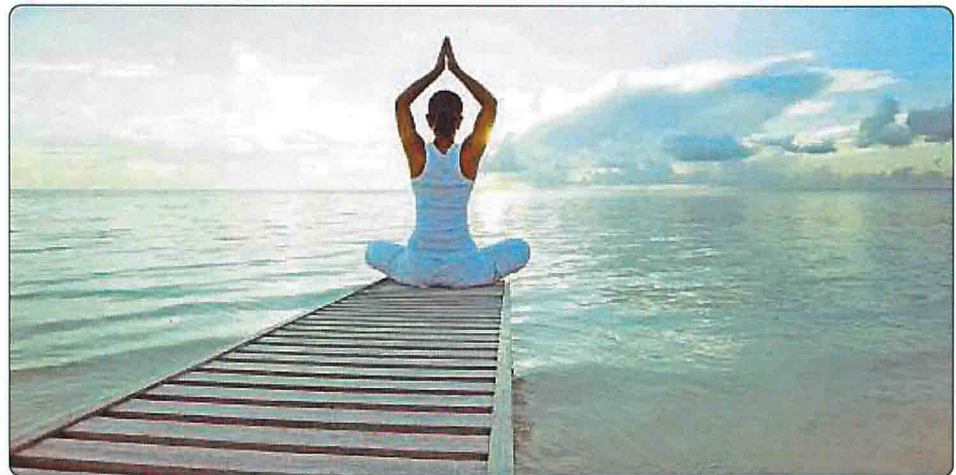
RUND UMS  GANZE JAHR

## 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.

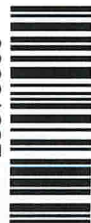
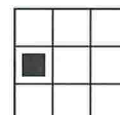
Foto: © Maygutyak/Fotolia.com/akz-o

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](http://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

**T**ief 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](http://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.

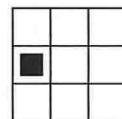
So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die

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](http://www.yoga-als-medicin.de)).

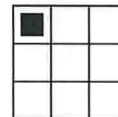
Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtüt.

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

malmanden Bewegungen im 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 die Füße. 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. Es was mehr Erfolg verspricht es so, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

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

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **01/2016**

00878291



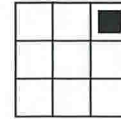
## Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

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 abgeschliffenen Zähne.

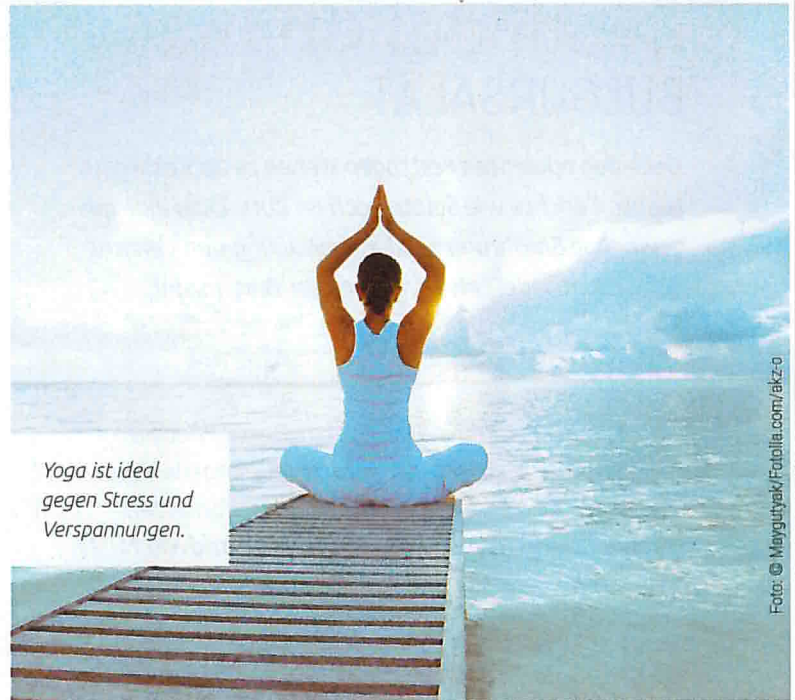
### Innere Ruhe

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](http://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

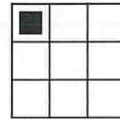
Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier

ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahmt. 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 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

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](http://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



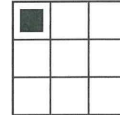
Wohlfühlen und kompetente Beratung inklusive

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

Schulstraße 2 · 63538 Großkrotzent

[www.jessica-lo](http://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](http://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. □

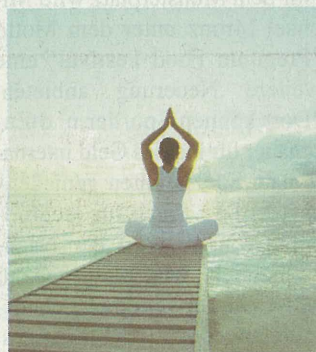
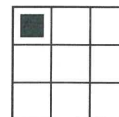


Foto: ©Mayguyak/Fotolia.com/akz-o



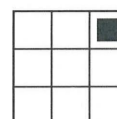
## MIT YOGA ZU TIEFEM SCHLAF FINDEN

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](http://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.

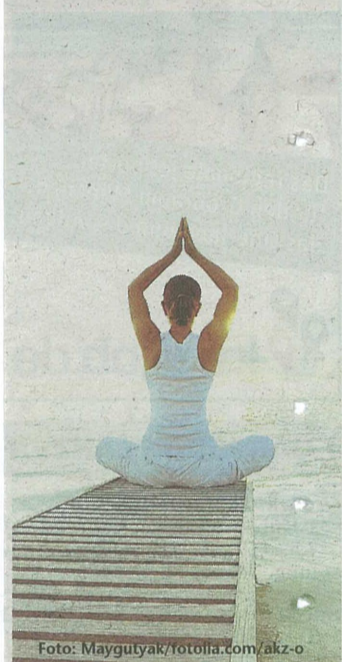
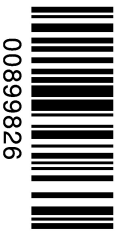


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

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](http://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 PageImpressions-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](http://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**

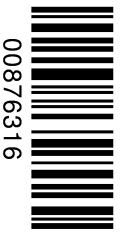
Werben Sie in der Online-Ausgabe der Gesundheitszeitung!  
Klicken Sie hier!

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](http://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.



00876864

Sie sind hier: [Home](#) > [Gesundheit](#) > Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

## 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

› [Ernährun](#)

› [Fitness](#)

› [Gesundh](#)

› [Medizin](#)

› [Ratgeber](#)

› [Varechia](#)



### 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](http://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.

Quelle: akz-o

**Kategorie:** Gesundheit **Tags:** „Dawos-Prinzip“, Hatha-Yoga, Kernkompetenz, Schlaf finden, Spannungen lösen, Yoga

< [verstecken](#)

» [Wellness](#)

### Kalender

M	D
	1
7	8
14	1
21	2
28	2
	« »