**Gesundheit & Wellness****Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga****Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen**

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

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 Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum

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

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt

die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978 – 392 838 205 2).

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“

ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo’s“ wehtut.

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



Yoga sorgt für erholsamen Schlaf



spp-o 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. Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“

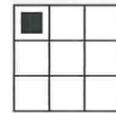
Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga (Infos unter www.yoga-als-medicin.de). Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

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

Fotos: Christiane Keller-Krische/heike sambhavi cüppers/akz-o

**Atmung****Entspannung****太極拳****Yoga****Bewegung****Qigong****Tai Chi**

Anmeldung und Information: Tel. 02237 - 6 18 55
Claudia Imdahl 52349 Düren, Haus der Stadt



Für die beste Gesundheit

Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

Tief und erholsam zu schlafen ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süssen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben. So knirschen beispielsweise viele Menschen mit den Zähnen.

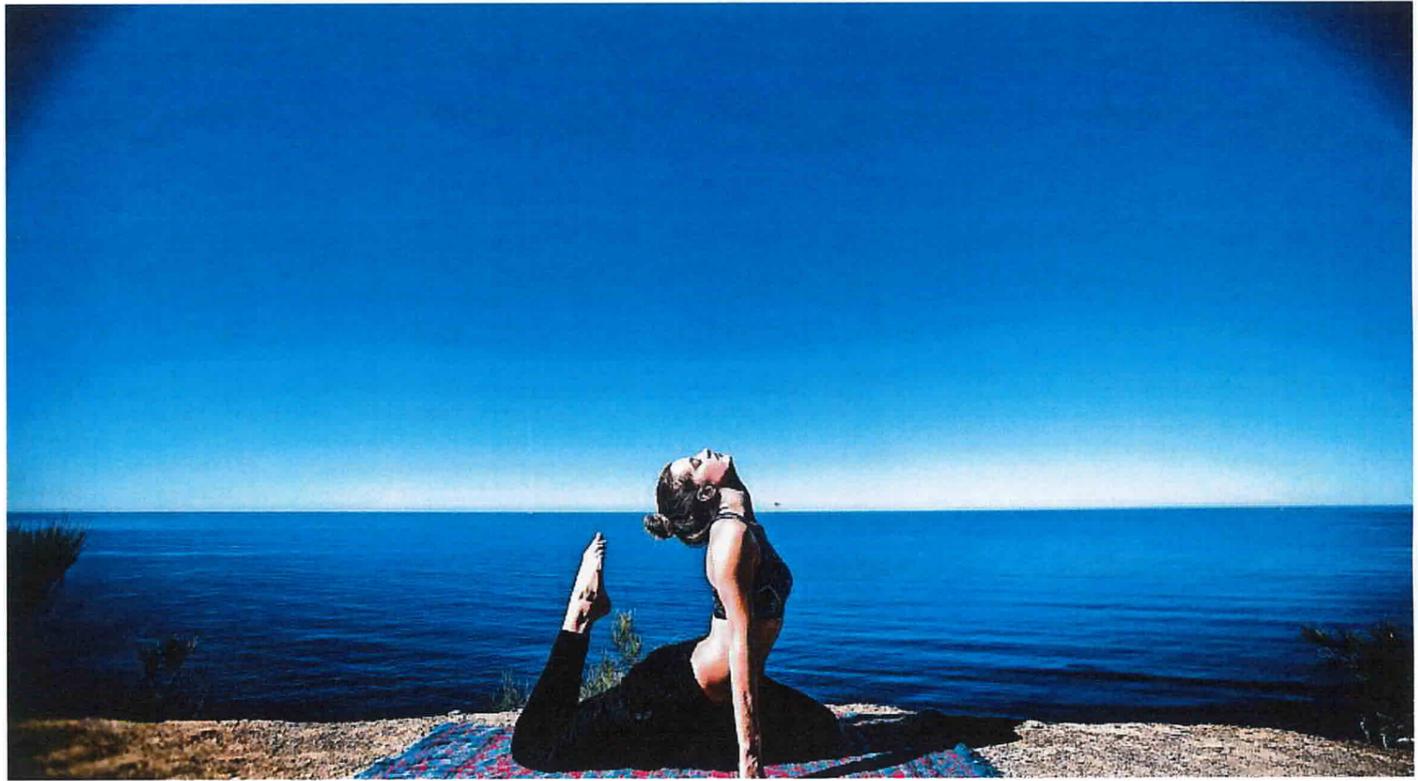
Das Problem ist nicht neu, jeder weiss oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

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 Kör-



Yoga ist gut für den Körper, den Geist, die Seele und das Wohlbefinden. Hier lösen sich Anspannungen - seien sie körperlich oder psychisch bedingt.

per 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

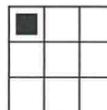
zu den Stellen, die rund um die mahlenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen,

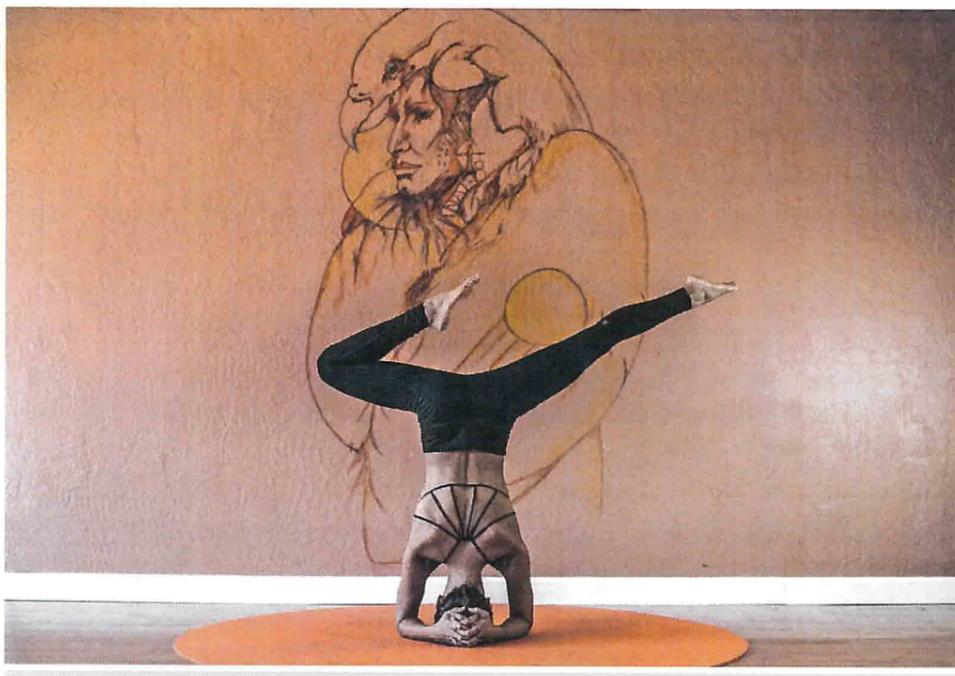
teils nur wenigen Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sa-

chen 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



„Im Körper ist alles mit allem verbunden“

Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga



Yoga fördert das innere Gleichgewicht – mit den richtigen Bewegungen kann man dem Stress entgegenwirken

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.

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

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

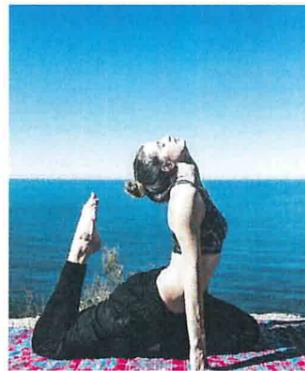
Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

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).



Tief ein- und ausatmen und auf den Körper hören – so lösen sich Anspannungen mit Yoga
Fotos: pixabay.com/akz-o

Kosmetik Studio
Irina Paul und Team

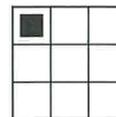
HERBST – ANGEBOT

Bereiten Sie Ihre Haut auf den Winter vor!
Kosmetische Behandlung inkl. eines auf Sie abgestimmten Pflegeprodukts von CLARINS in Originalgröße für nur **59,- Euro***
*Aktion gültig bis 30. November 2017 bei Vorlage dieser Anzeige

Irina Paul · Brückstraße 12/14 · 27283 Verden
Tel. 04231 - 95 29 98 · Mobil 0172 - 443 67 84 · Termine nach Vereinbarung

Neugierig?

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.



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 sozu-

sagen die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen.

Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de).

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

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

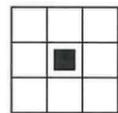
Körperliche Aktivitäten sind wertvoll für die Gesundheit, und Sport macht mehr Freude. Dementsprechend steigt der Anteil der Deutschen, die in Sportvereinen trainieren. Vor allem in der Gruppe zwischen 41 und 50 Jahren ist der Anstieg von 1990 bis heute besonders deutlich. Die Zahl der Mitglieder ist auf mehr als 10 Millionen angestiegen. So nutzt laut dem Deutschen Olympischen Sportbund bereits jeder fünfte Deutsche ein Sport- und Bewegungsverein. Wer sich nicht sportlich betreibt, ist mehr oder weniger „gerostet“. Deshalb ist es wichtig, sich in einem Sportverein oder bei einem Trainer zu melden, damit man die Vorteile des Sports voll ausschöpfen kann.

Schmerz Überforderung

Muskelkater, Zerrungen und Prellungen sind Schmerzen, die betreten können und auch Profis nicht geübt Sportler leichten Stunden nach der Anstrengung an schmerzhaften Muskelkater und Muskelschmerzen. Viele Experten empfehlen, statt Schon-

Sport und Spaß trotz

Wenn die Pollen fliegen, muss man nicht



atliche Damit bleibt das Problem immer noch mit dem Bau- der Bauwirtschaft (BG BAU) zwar Fördermittel bei der K
 uchen auch 30 Jahre nach dem As- stoff belastet sein“, schätzt erkranken im Zusammen- KfW-Bank bekommen. Doch prä
 d Ab- best-Boom aktuell“, sagt der Gewerkschafter. Die Spät- hang mit Asbest jedes Jahr auf der teuren Asbest-Entsor- dir



Gesundheit & Fit

Yoga wirkt wie Medizin

Zähneknirschen ist ein Zeichen von innerem Druck / Entspannungstechniken helfen

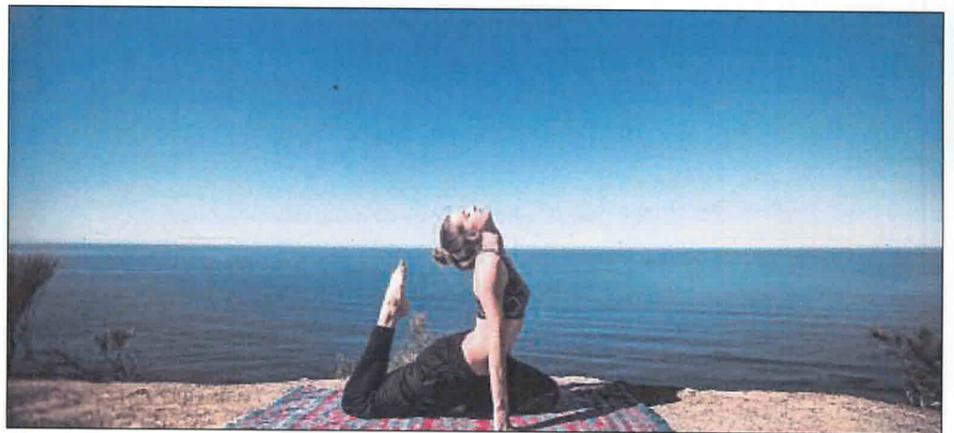
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben. Doch es gibt Abhilfe.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier meist Beißschielen. Diese stören aber viele 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



Yoga – bestenfalls noch an der frischen Luft – fördert die Gesundheit und sorgt für Entspannung. Foto: pixabay.com/akz-o

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. So liegt der Übende zum Beispiel 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 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 das Zähneknirschen in den Griff zu bekommen. Trotzdem ist es keine Schande, wenn man nach 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 oder anderen Büchern in seine Übungssequenzen einzubauen.

akz-o

Ab 40 wird Sport erst richtig wichtig

Ins Freibad gehen, am Strand schwimmen, und die Muskulatur Check beim Arzt, bevor er kann, geht Schwimmen oder

DA

Platz!



7,-

ng, USB-In, hrhilfe, ymat, D-Technik, itfunktion,

erorts CO2- messen

5 lüdig mit

liner

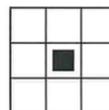
nlte um GmbH

9499-99

529-0 -Ring 32

DA

n! Motor!



uchen auch 30 Jahre nach dem As- stoff belastet sein“, schätzt erkranken im Zusammen- KfW-Bank bekommen. Doch prägn
 i Ab- best-Boom aktuell“, sagt der Gewerkschafter. Die Spät- hang mit Asbest jedes Jahr auf der teuren Asbest-Entsor- direl

reit
alles,
reit

Gesundheit & Fit

Yoga wirkt wie Medizin

Zähneknirschen ist ein Zeichen von innerem Druck / Entspannungstechniken helfen

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

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier meist Beißschielen. Diese stören aber viele 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



Yoga – bestenfalls noch an der frischen Luft – fördert die Gesundheit und sorgt für Entspannung. Foto: pixabay.com/akz-o

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. So liegt der Übende zum Beispiel 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 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 das Zähneknirschen in den Griff zu bekommen. Trotzdem ist es keine Schande, wenn man nach 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 oder anderen Büchern in seine Übungssequenzen einzubauen.

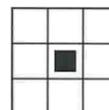
akz-o

Ab 40 wird Sport erst richtig wichtig

Ins Freibad gehen, am Strand schwimmen, und die Muskulatur Check beim Arzt, bevor er kann, geht Schwimmen oder

DA
soms
platz!
ig,
USB-In,
hrhilfe,
mat,
-Technik,
tfunktion,
erorts
O₂-
messen
tätig mit
iner
lte
um GmbH
9499-99
529-0
-Ring 32
DA
reams
n!
motor!

Ph
Ph
Kr
.
.
.
Pr
.
Wo
• ges
• gest
• me
• gute
• Gela
u.v.r
R
Ku
Mein
Anm
Tä
M
Z
e
C
7



uchen auch 30 Jahre nach dem As- stoff belastet sein“, schätzt erkranken im Zusammen- KfW-Bank bekommen. Doch prä
d Ab- best-Boom aktuell“, sagt der Gewerkschafter. Die Spät- hang mit Asbest jedes Jahr auf der teuren Asbest-Entsor- dir

heit
alles,
heit

Gesundheit & Fit

Yoga wirkt wie Medizin

Zähneknirschen ist ein Zeichen von innerem Druck / Entspannungstechniken helfen

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

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier meist Beißschienen. Diese stören aber viele 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



Yoga – bestenfalls noch an der frischen Luft – fördert die Gesundheit und sorgt für Entspannung. Foto: pixabay.com/akz-o

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. So liegt der Übende zum Beispiel 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 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 das Zähneknirschen in den Griff zu bekommen. Trotzdem ist es keine Schande, wenn man nach 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 oder anderen Büchern in seine Übungssequenzen einzubauen. ■ akz-o

Ab 40 wird Sport erst richtig wichtig

Ins Freibad gehen, am Strand schwimmen, und die Muskulatur Check beim Arzt, bevor er kann, geht Schwimmen oder

DA
barns

Platz!



ig,
i, USB-In,
hrhilfe,
mat,
D-Technik,
tfunktion,

erorts
:0;-
:messen

tlügig mit

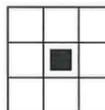
iner

lte
um GmbH
9499-99
:29-0
-Ring 32

DA
eams

n!
loter!





atliche auch 30 Jahre nach dem Asbest-Boom aktuell“, sagt immer noch mit dem Baustoff belastet sein“, schätzt der Gewerkschafter. Die Spät- der Bauwirtschaft (BG BAU) erkranken im Zusammenhang mit Asbest jedes Jahr zwar Fördermittel bei der KfW-Bank bekommen. Doch auf der teuren Asbest-Entsorgung prägnant direkt



Gesundheit & Fit

Yoga wirkt wie Medizin

Zähneknirschen ist ein Zeichen von innerem Druck / Entspannungstechniken helfen

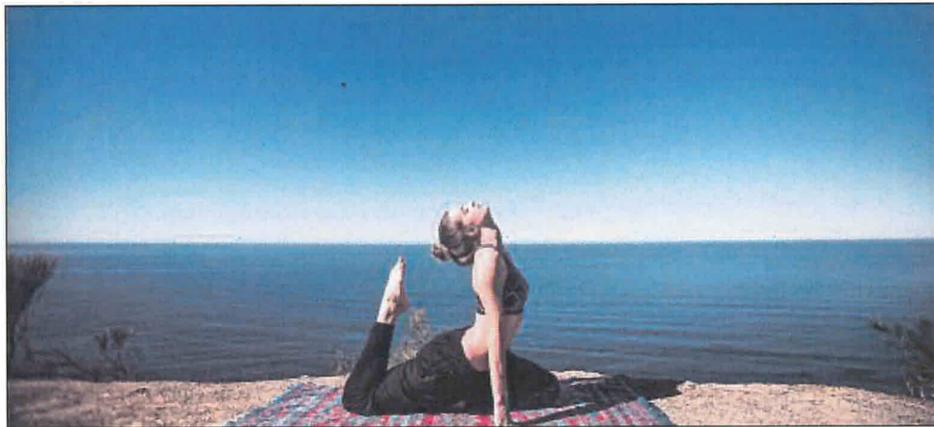
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben. Doch es gibt Abhilfe.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier meist Beißschielen. Diese stören aber viele 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



Yoga – bestenfalls noch an der frischen Luft – fördert die Gesundheit und sorgt für Entspannung. Foto: pixabay.com/akz-o

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. So liegt der Übende zum Beispiel 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 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 das Zähneknirschen in den Griff zu bekommen. Trotzdem ist es keine Schande, wenn man nach 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 oder anderen Büchern in seine Übungssequenzen einzubauen. ■ akz-o

Ab 40 wird Sport erst richtig wichtig

Ins Freibad gehen, am Strand schwimmen, und die Muskulatur Check beim Arzt, bevor er kann, geht Schwimmen oder

DA
reams

Platz!



7,-

ung,
ig, USB-In,
ahrhilfe,
omat,
ED-Technik,
chtfunktion,
s,

nerorts
CO₂-
gemessen

5 übrig mit

einer

olte

rum GmbH

9499-99

7529-0

r-Ring 32

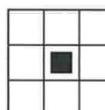
DA
reams

on!
Motor!



Ph
Ph
K
.
.
P
.
Wo
• ges
• gest
mei
• gut
• Gef
u.v.
R
Ku
Meir
Anm

Tä
M
Z
e
C



atliche rauchen und Ab- Damit bleibt das Problem auch 30 Jahre nach dem Asbest-Boom aktuell“, sagt immer noch mit dem Baustoff belastet sein“, schätzt der Gewerkschafter. Die Spät- der Bauwirtschaft (BG BAU) erkranken im Zusammenhang mit Asbest jedes Jahr zwar Fördermittel bei der KfW-Bank bekommen. Doch auf der teuren Asbest-Entsordire



Gesundheit & Fit

Yoga wirkt wie Medizin

Zähneknirschen ist ein Zeichen von innerem Druck / Entspannungstechniken helfen

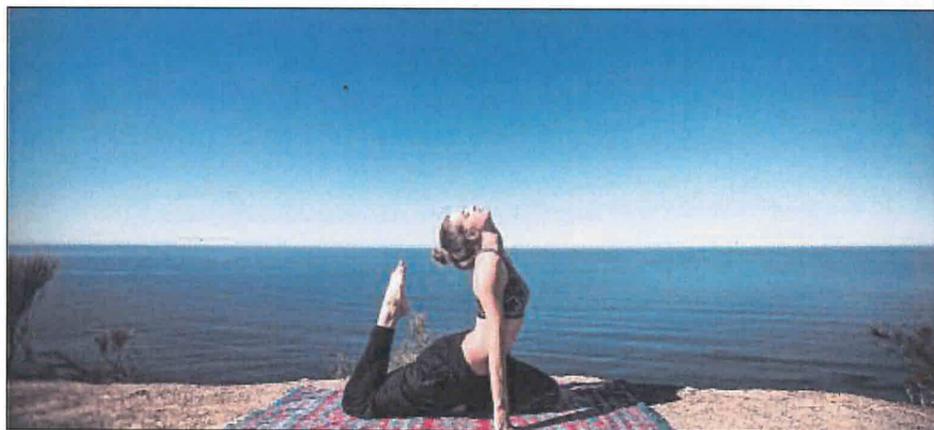
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben. Doch es gibt Abhilfe.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier meist Beißschienen. Diese stören aber viele 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



Yoga – bestenfalls noch an der frischen Luft – fördert die Gesundheit und sorgt für Entspannung. Foto: pixabay.com/akz-o

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. So liegt der Übende zum Beispiel 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 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 das Zähneknirschen in den Griff zu bekommen. Trotzdem ist es keine Schande, wenn man nach 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 oder anderen Büchern in seine Übungssequenzen einzubauen. akz-o

Ab 40 wird Sport erst richtig wichtig

Ins Freibad gehen, am Strand schwimmen, und die Muskulatur Check beim Arzt, bevor er kann, geht Schwimmen oder

DA
Dreams

Platz!



7,-

ung,
ng, USB-In,
fahrhilfe,
omat,
ED-Technik,
chtfunktion,
s,

nerorts
CO₂-
gemessen

15 tätig mit

einer

olte
rum GmbH

9499-99

7529-0

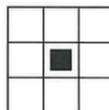
r-Ring 32

DA
Dreams

on!
Motor!



Wc
• ges
• ges
• gut
• Gel
u.v.
R
Kl.
Mei
Ann



chen auch 30 Jahre nach dem Asbest-Boom aktuell", sagt der Gewerkschafter. Die Spät-erkranken im Zusammenhang mit Asbest jedes Jahr auf der teuren Asbest-Entsorgung bekommen. Doch prämiert direkt

Zeit
les,
Zeit

Gesundheit & Fit

Yoga wirkt wie Medizin

Zähneknirschen ist ein Zeichen von innerem Druck / Entspannungstechniken helfen

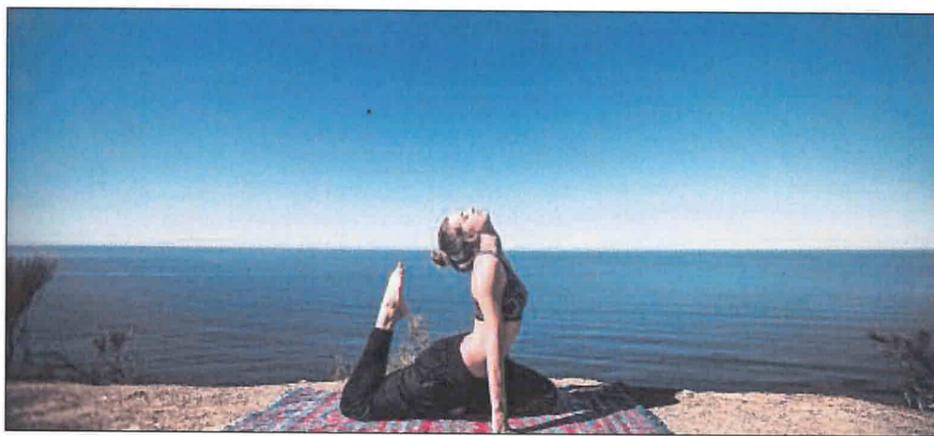
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben. Doch es gibt Abhilfe.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier meist Beißschielen. Diese stören aber viele 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



Yoga – bestenfalls noch an der frischen Luft – fördert die Gesundheit und sorgt für Entspannung. Foto: pixabay.com/akz-o

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. So liegt der Übende zum Beispiel 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 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 das Zähneknirschen in den Griff zu bekommen. Trotzdem ist es keine Schande, wenn man nach 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 oder anderen Büchern in seine Übungssequenzen einzubauen. ■ akz-o

Ab 40 wird Sport erst richtig wichtig

Ins Freibad gehen, am Strand Volleyball spielen oder durch

schwimmen, und die Muskulatur baut ab, wenn man nicht

Check beim Arzt, bevor er startet. Außerdem ist es wich-

kann, geht Schwimmen oder Radfahren.

atzt!



JSB-In,
hilfe,
st,
technik,
inktion,

orts
essen

ig mit

ite
GmbH
99-99
3-0
ing 32

A
oms

tor!



Phy
Phys

Kran
• PNI
• Sch
• Kin

Podr
• me

Work

• gesunde
• gestärkt
• meistern
• guter Sch
• Gelasser
u.v.m.

Rit

Kund:
MeinerZ
Anmeld

De

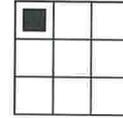
S

Tätig



Mo
Za
ein

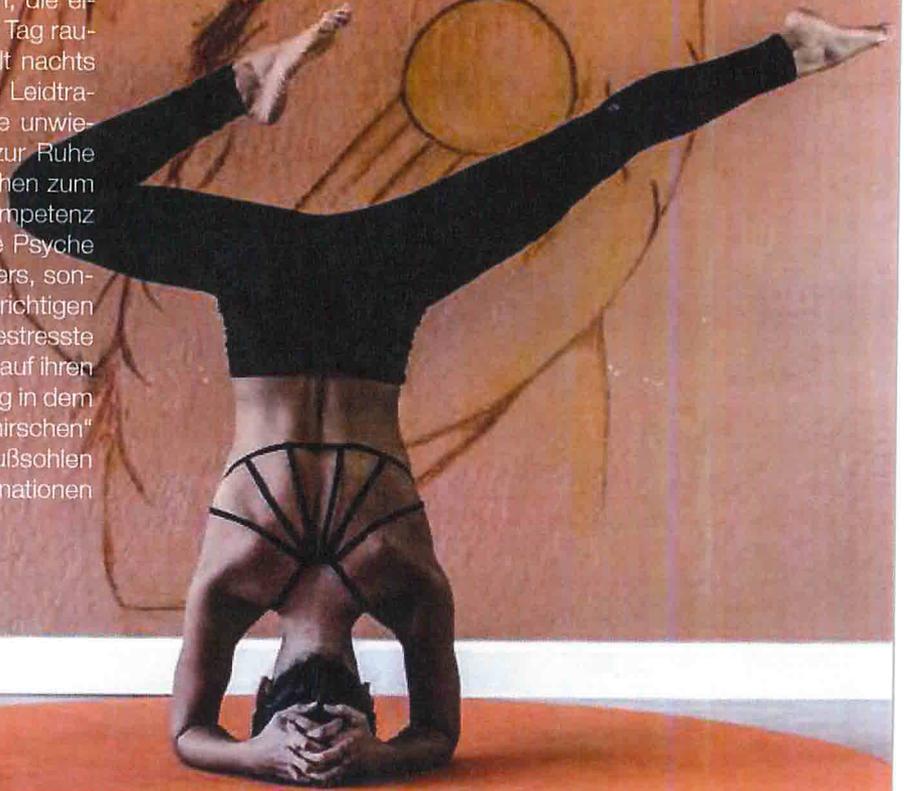
• CER
Zahl
• Wur



Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

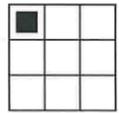
(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke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

Foto: pixabay.com/akz-o

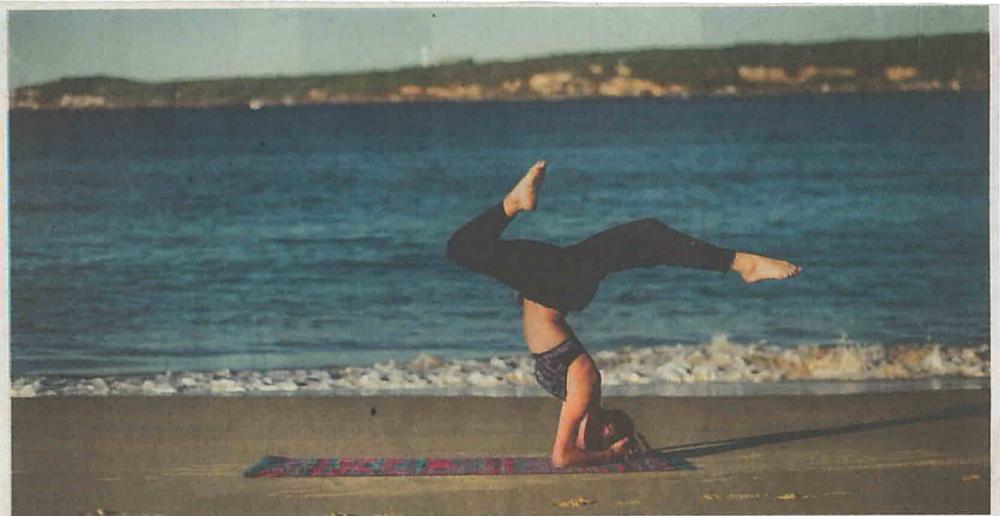


- Gewichtsreduktion
- Allergiebehandlung
- Schmerztherapie

**NACH DEM URLAUB
WIEDER ABNEHMEN?**



00951459



Ein ausgeglichener Körper findet Ruhe – sowohl beim Sport als auch beim Schlaf.

Foto: pixabay.com/akz-o

Erholsamer Schlaf

Innere Ruhe fördern mit wirkungsvollen Yoga-Übungen

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

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.

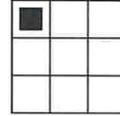
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohle. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht 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. 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; sie sollen alles tragen. 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. Praktische Übungen und Kurse finden Interessierte auch bei den örtlichen Experten. akz-o

Ursache des Zähneknirschens sind Stress, Sorgen oder Druck



Innere Ruhe

Schlaf fördern mit Yoga

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

gen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.

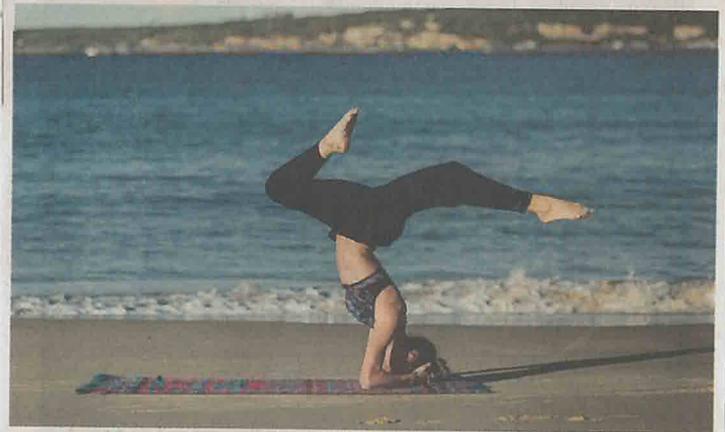
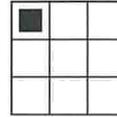


Foto: pixabay.com/www.yoga-als-medizin.de/akz



Innere Ruhe

Schlaf fördern mit Yoga

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

gen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.

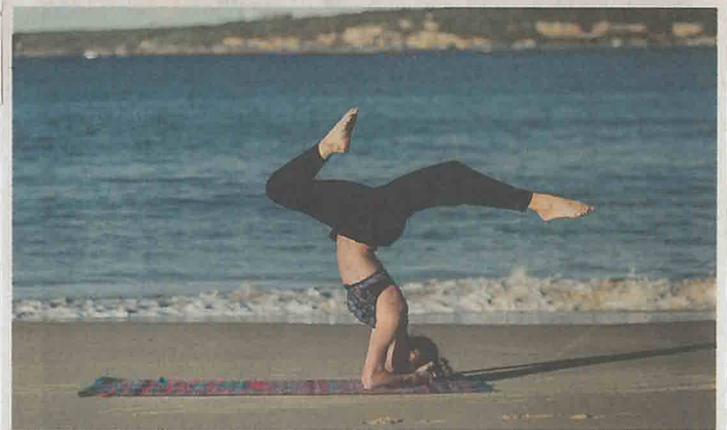
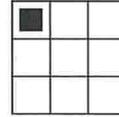


Foto: pixabay.com/www.yoga-als-medizin.de/akz



Innere Ruhe

Schlaf fördern mit Yoga

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

gen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen.

Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.

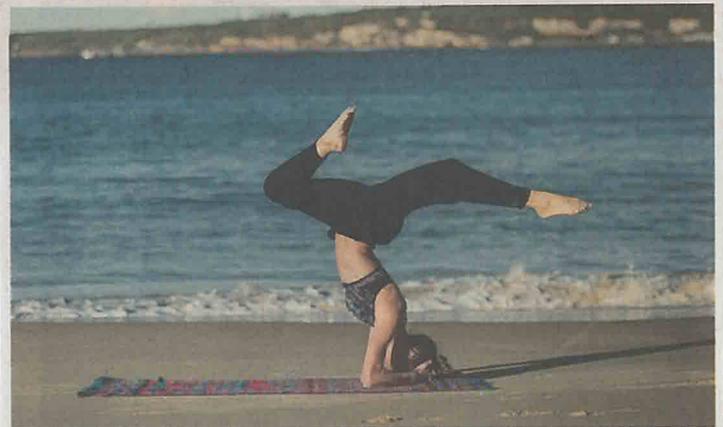
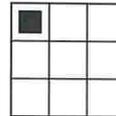


Foto: pixabay.com/www.yoga-als-medizin.de/akz



Innere Ruhe

Schlaf fördern mit Yoga

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

gen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen.

Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.

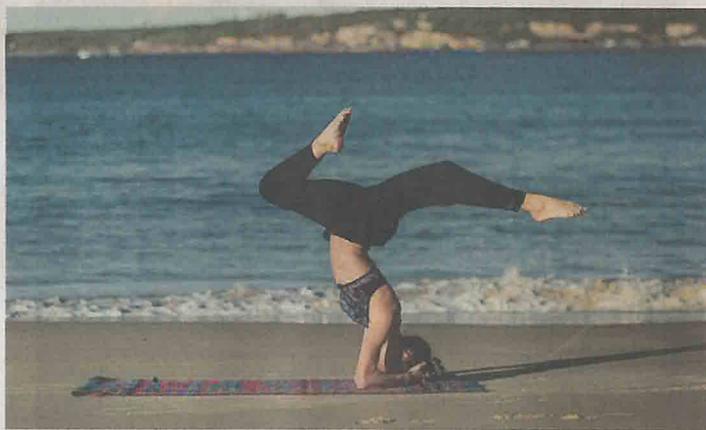
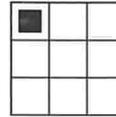


Foto: pixabay.com/www.yoga-als-medizin.de/akz



Innere Ruhe

Schlaf fördern mit Yoga

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

gen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen.

Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.

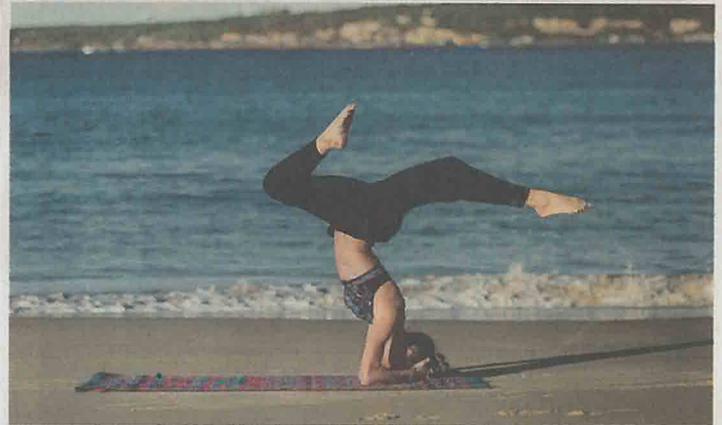
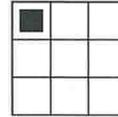


Foto: pixabay.com/www.yoga-als-medizin.de/akz



00946511

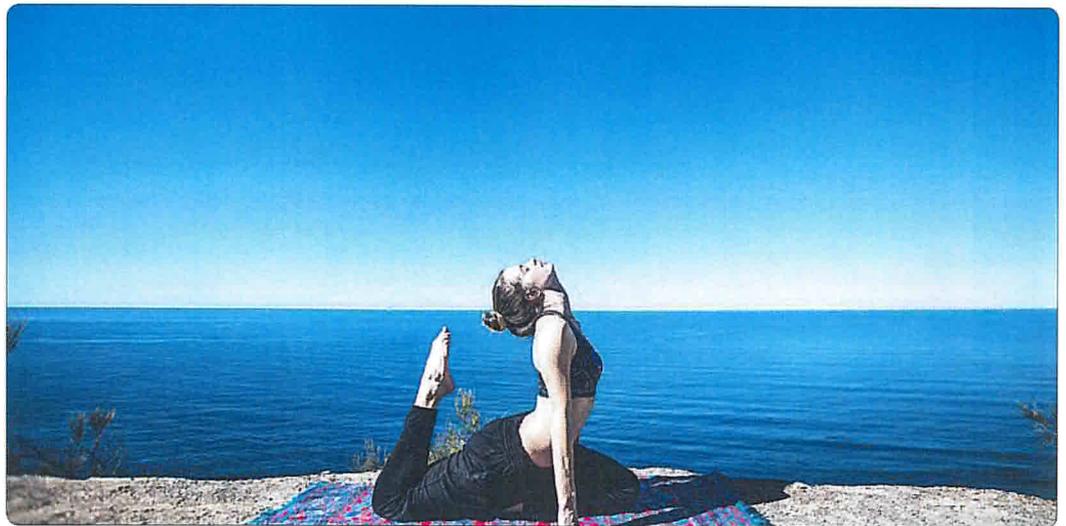
WochenENDSpiegel

GESUNDHEIT

ALTERNATIVE HEILVERFAHREN FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Gesunder Schlaf mit Yoga

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben. 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 abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja die Kernkompetenz von Yoga. akz-o/nn



Hatha-Yoga sorgt für Entspannung. 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: pixabay.com/akz-o

ANZEIGE

Endlich rauchfrei - und das innerhalb einer Stunde

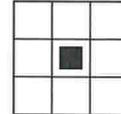
Hypnosezentrum Sachsen macht es möglich: Erfolgsquote liegt bei 98 Prozent

Es klingt fast zu schön um wahr zu sein, doch es funktioniert tatsächlich:



Zum Heilpraktiker oder zum Arzt?

Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker erhalten rechtlich die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde durch das zuständige Gesundheitsamt. Die meisten Heil-



Zu innerer Ruhe finden

Gesunden Schlaf fördern mit entspannendem Yoga

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



Yoga sorgt für Entspannung.

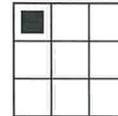
Foto: pixabay.com/w
www.yoga-als-medi-
zin.de

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

zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga.

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

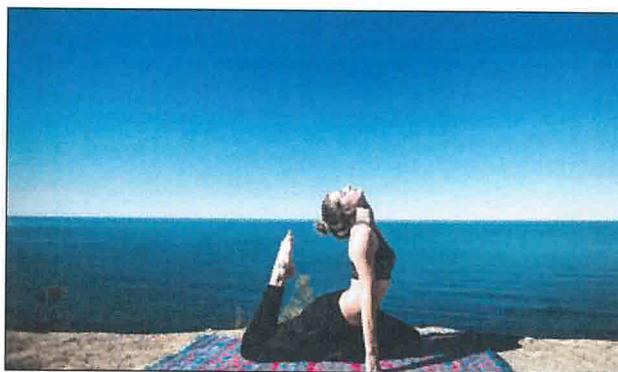
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.



00943879

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Mit Yoga den gesunden Schlaf finden



Yoga lässt die Seele zur Ruhe kommen.

Foto: pixabay

(spp-d). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag 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 Zähneknir-

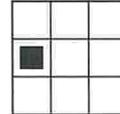
schen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, 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.

„S
ge
Al
m
Pr
de
ru
zu
de
sic
de

D
Sc
qu
stu
er
sic
ge
les
Nä
1.
ge
ge
ter
au
2.
ler
sic
tiv
3.
ko
sie
mi
tie
ka
ins
Mc
4.
reg
vo

Schon wieder

(H



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-medin.de

spp-o



Foto: Maygutyak/Fotolia.com/spp-o

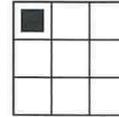


Um d

Um der
zu könn
besond
elle Wü
Schmuc
hält.



Foto: v



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

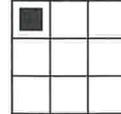


Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiene. Diese, so hört und liest man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

Kö
ne
Ge
sel
als
wä
sch
nie
all
sch
vo
de
lio
lio
de
Sp
Mi
rec
gu
sic
lic
we
De
de
ve
be
ge
sch

M
Pr
sc
au
ne
sin
of
Ük
ter
ve



00938439

6./7. Mai 2017

GESUND & FIT

Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga.

Foto: pixabay.com/akz-o

Zu innerer Ruhe

Seele zur Ruhe kommen lassen mit Yoga

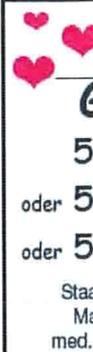
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben.

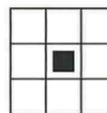
Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die 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.

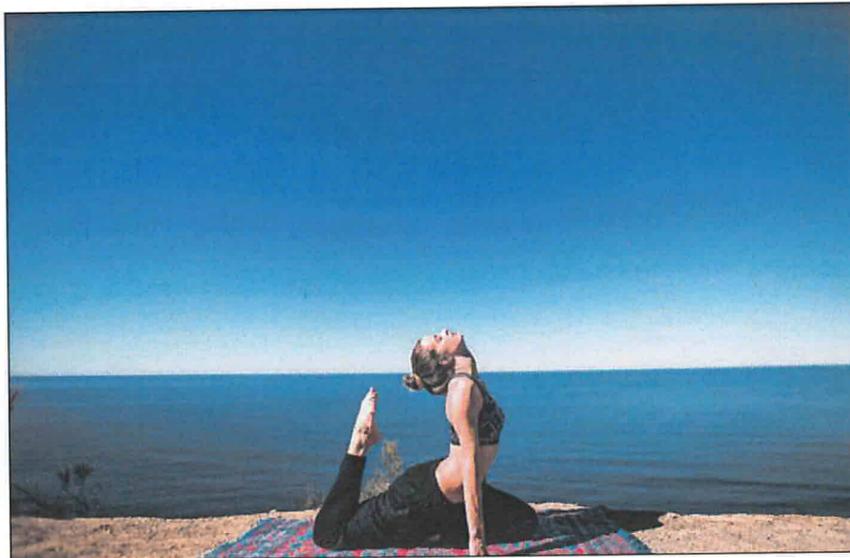
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. spp





Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

Oft rauben Kleinigkeiten die Kraft für den Tag



Nicht nur die Psyche hat einen großen Einfluss auf Haltung und Verhalten unseres Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.
Foto: pixabay

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

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

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: Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausge-

hend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de). 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 zum Beispiel 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 Stand. So erdet sie buchstäb-

lich 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.

Wesenda

HÖR- UND PÄDAKUS

Hörakustik auf ei

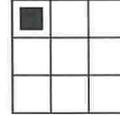
Transparente Beratung, für Fragen rund um das

- Kostenloser umfang
- Vergleichende Anpa
- Hörgeräte aller führ

... nicht nur für Erwachs

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 12.30 Uhr + 14.00 –
sowie Termine nach Vereinbarung (



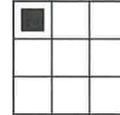
00938251

Ausgabe 04 / 2017 | 15. April 2017 | Seite 25

TIPPS**Innere Ruhe und Ausgeglichenheit**

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag 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. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

**Raus au****Selbstv****Warum**Flash De
der erst
zwischen
tionszei
richtige
und PriKampfku
und beg



00934998

Die Geschenkidee zu Ostern

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

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag 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. Welche Farben, Schnitte, Stoffe und Accessoires Sie gesünder, strahlender und jünger aussehen lassen und welche Sie besser meiden sollten? Die Antworten hierzu finden Sie in dem liebevoll zusammengestellten Buch „Tücher, Schals und Schokolade (ISBN 3-928382-04-7).

Dieses bietet nicht nur raffinierte Knoten und Bindetechniken für Tücher und Schals. Es vermittelt auch, wie man mit einigen grundlegenden Kenntnissen aus der Farb- und Stilberatung, seine persönlichen Schokoladenseiten entdeckt und betont. 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. (spp-d)

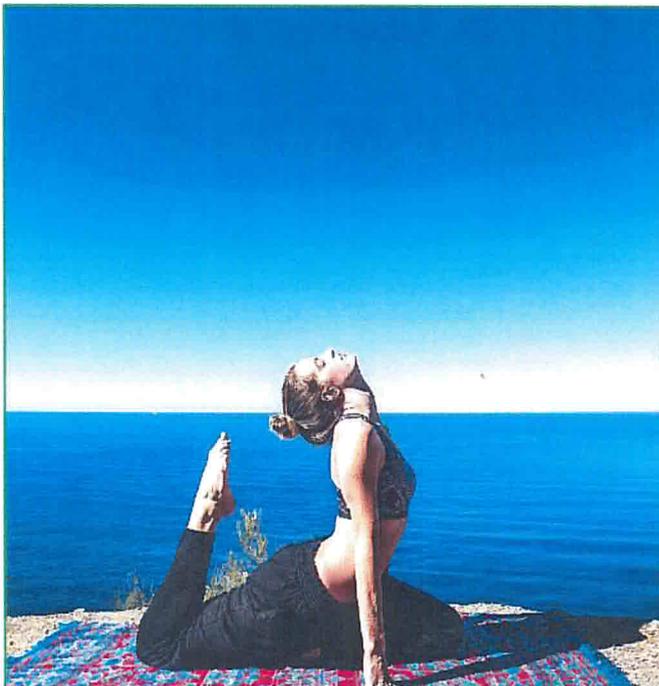


Foto: pixabay.com/spp-d

Dachdeckern Jens Grötenhe

wünscht Ihnen

frohe Ost



Eisfelder S
Tel.: 03687
Mobil: 017
E-Mail: jen

Ein frohes Osterfest



www.metallrestauration-blauer
e-Mail: Metallrestauration.Blaurock

Frohe

wünscht

Kloster

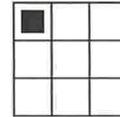
Apothekerin Dr. rer. r



Klosterstr. 14-
☎ 036841-403
[www.kloster-
info@kloster-](http://www.kloster-
info@kloster-)

Wir haben für
Mo. - Fr. 8.00
Sa. 8.00

Ihrer Gesun



Die Geschenkidee zu Ostern

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

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben. 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.

Welche Farben, Schnitte, Stoffe und Accessoires Sie gesünder, strahlender und jünger aussehen lassen und welche Sie besser meiden sollten? Die Antworten hierzu finden Sie in dem liebevoll zusammengestellten Buch „Tücher, Schals und Schokolade (ISBN 3-928382-04-7).

Dieses bietet nicht nur raffinierte Knoten und Bindetechniken für Tücher und Schals. Es vermittelt auch, wie man mit einigen grundlegenden Kenntnissen aus der Farb- und Stilberatung, seine persönlichen Schokoladenseiten entdeckt und betont. 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. [spp-d]

Herzliche Ostergrüße

allen Kunden, Geschäftspartnern
und Freunden

FEB Frischei GmbH

Hofladen · Torweg 1 · Breitenworbis

geöffnet: Mo. – Fr. 7 – 16 Uhr
Sa. 9 – 12 Uhr

und

Agrarproduktion Breitenworbis GmbH & Co. KG

Kuhtrift 1 · Breitenworbis

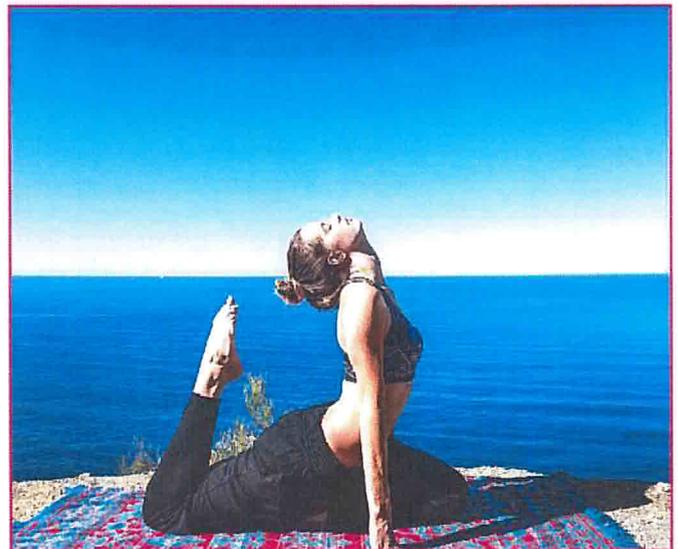
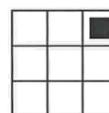


Foto: pixabay.com/spp-d



Ein frohes Osterfest



Die Geschenkidee zu Ostern

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

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag 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. Welche Farben, Schnitte, Stoffe und Accessoires Sie gesünder, strahlender und jünger aussehen lassen und welche Sie besser meiden sollten? Die Antworten hierzu finden Sie in dem liebevoll zusammengestellten Buch „Tücher, Schals und Schokolade (ISBN 3-928382-04-7).

Dieses bietet nicht nur raffinierte Knoten und Bindetechniken für Tücher und Schals. Es vermittelt auch, wie man mit einigen grundlegenden Kenntnissen aus der Farb- und Stilberatung, seine persönlichen Schokoladenseiten entdeckt und betont.

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. [spp-d]

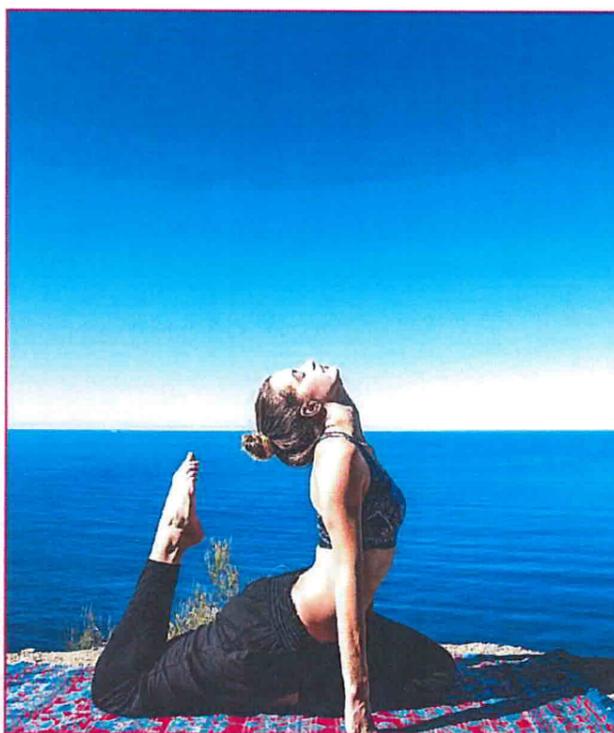
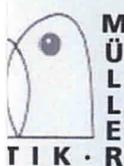


Foto: pixabay.com/spp-d



und Bekannten



er begegnen!
n Strand entfernt,

i. P. **414,- €**

nd Breslau

orf aus dem 17. Jh.
äche, 1x festliches
dtführung Krakau
gen Johannes des
ung in Tschensto-

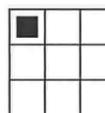
i. P. **399,- €**

(6 Uhr)

(7:30 Uhr)



Weingart e.K.
6029-8030



Die Geschenkidee zu Ostern

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

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag 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. Welche Farben, Schnitte, Stoffe und Accessoires Sie gesünder, strahlender und jünger aussehen lassen und welche Sie besser meiden sollten? Die Antworten hierzu finden Sie in dem liebevoll zusammengestellten Buch „Tücher, Schals und Schokolade (ISBN 3-928382-04-7)“.

Dieses bietet nicht nur raffinierte Knoten und Bindetechniken für Tücher und Schals. Es vermittelt auch, wie man mit einigen grundlegenden Kenntnissen aus der Farb- und Stilberatung, seine persönlichen Schokoladenseiten entdeckt und betont. 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. (spp-d)

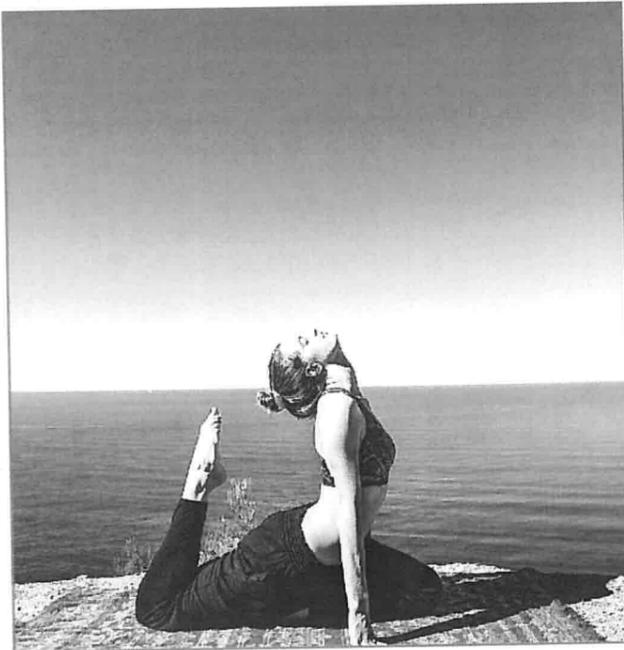


Foto: pixabay.com/spp-d



He

Mathia
Versicher

Allianz

Kirchstr. 1
Tel. 03 69 66.8
mathias.d



WITTECH
MEDIA
LINU
Lokal info



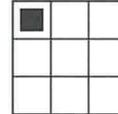
Ich wünsche
Leserinnen
Anzeigenkunden
– auch im Namen
ein schöne

Christi

LINU

In den F
Tel. 036 77/2050-0





00935007

Österliche Grüße aus den Städten Weißensee und Kindelbrück

Die Geschenkidee zu Ostern

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

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag 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. Welche Farben, Schnitte, Stoffe und Accessoires Sie gesünder, strahlender und jünger aussehen lassen und welche Sie besser meiden sollten? Die Antworten hierzu finden Sie in dem liebevoll zusammengestellten Buch „Tücher, Schals und Schokolade [ISBN 3-928382-04-7].

Dieses bietet nicht nur raffinierte Knoten und Bindetechniken für Tücher und Schals. Es vermittelt auch, wie man mit einigen grundlegenden Kenntnissen aus der Farb- und Stilberatung, seine persönlichen Schokoladenseiten entdeckt und betont. 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. (spp-d)

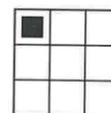


Foto: pixabay.com/spp-d



Unsere Leistungen
Massagen · Manuelle Therapie
Manuelle Lymphdrainage

KÖHLER BAU GmbH



FROHE OSTERN



Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

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

bringlich abgeschliffenen Zähne.

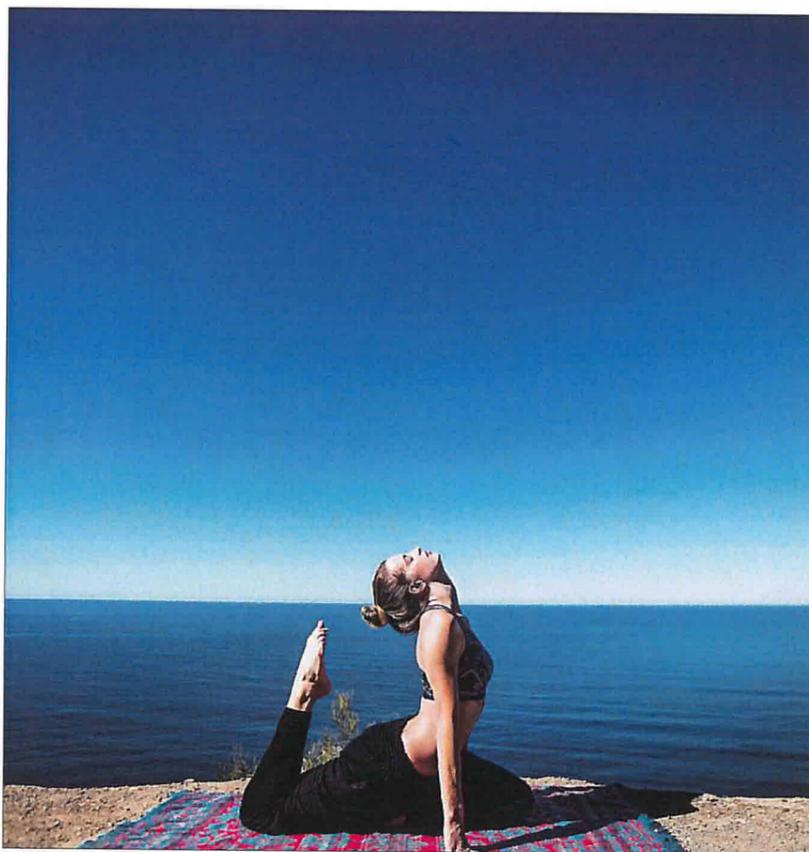
Die Geschenkidee zu Ostern

Welche Farben, Schnitte, Stoffe und Accessoires Sie gesünder, strahlender und jünger aussehen lassen und welche Sie besser meiden sollten? Die Antworten hierzu finden Sie in dem liebevoll zusammengestellten Buch „Tücher, Schals und Schokolade (ISBN 3-928382-04-7). Dieses bietet nicht nur raffinierte Knoten und Bindetechniken für Tücher und Schals. Es vermittelt auch, wie man mit einigen grundlegenden Kenntnissen aus der Farb- und Stilberatung, seine persönlichen Schokoladenseiten entdeckt und betont. (An-) Spannungen lösen 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.



Entspannung durch Yoga ist ein Schritt in die richtige Richtung. Verschenken Sie zu Ostern ein Buch mit Anleitungen zum Wohlfühlen.
BILD: PIXABAY.COM/AKZ-0

Haars
Edda Schmittere
Schillerstraße 11
69514 Laudenbach
Tel. 06201 71174

Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag 8:00-12:00
14:00-18:00 Uhr
Donnerstag 8:00-20:00 Uhr
Samstag 8:00-13:00 Uhr

Wir sind immer

FRÜHLINGSPRÄSEN
- mit Präsentation der r
Sa. 8. April - 14-20 Uhr

3% Früh!
3. - 23. /

BERGSTÄSSER WINZER e
Darmstädter Straße 56 · 64646 Heppenheim
Telefon: 06252 / 7994-0 · Telefax: / 7994-5
www.BergstaesserWinzer.de · info@BWeG.de

Vom Hof direkt – we

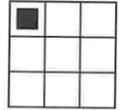
Zur
– frisch
– Putz
– frisch
– Grill
– Rinc
– Freil
Hoffe!

Langklingerhof
Mörtenbach
Telefon 06209/1691
Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr. 8.00–18.00 Uhr
Mi. 8.00–12.30 Uhr
Sa. 8.00–13.00 Uhr
www.langklingerhof.de

Unser Ges
denn Ostern kommt j

Wir führen auch KETTL

ADLER
BÜROBEDAR
BÜROTECHNIK + BÜROMÖ



FROHE OSTERN



Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

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

bringlich abgeschliffenen Zähne.

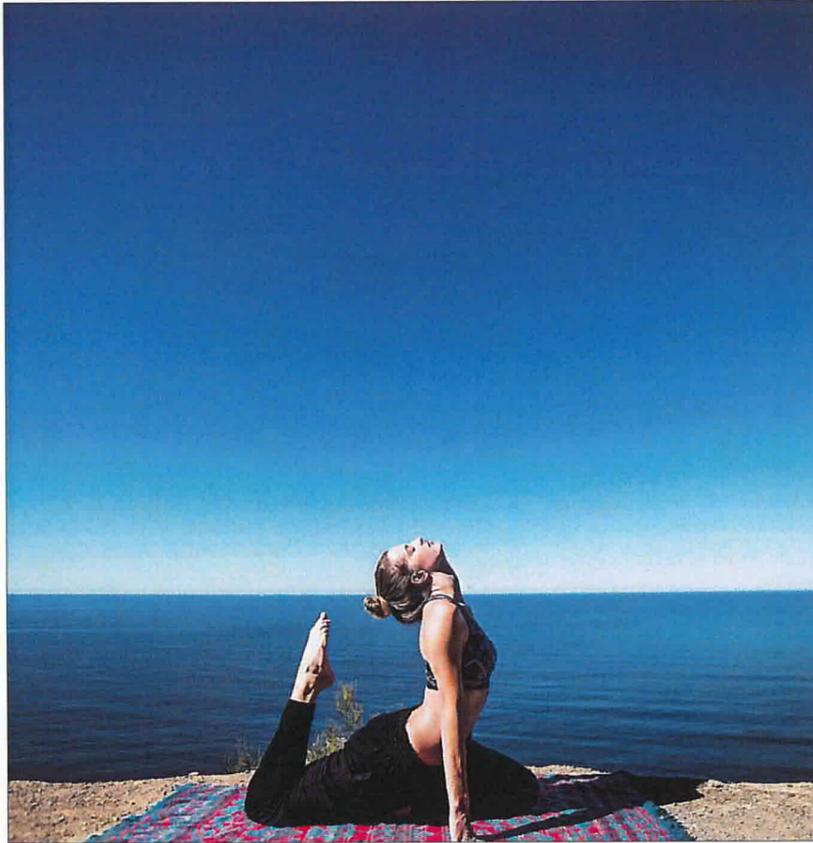
Die Geschenkkidee zu Ostern

Welche Farben, Schnitte, Stoffe und Accessoires Sie gestünder, strahlender und jünger aussehen lassen und welche Sie besser meiden sollten? Die Antworten hierzu finden Sie in dem liebevoll zusammengestellten Buch „Tücher, Schals und Schokolade (ISBN 3-928382-04-7)“. Dieses bietet nicht nur raffinierte Knoten und Bindetechniken für Tücher und Schals. Es vermittelt auch, wie man mit einigen grundlegenden Kenntnissen aus der Farb- und Stilberatung, seine persönlichen Schokoladenseiten entdeckt und betont. (An-) Spannungen lösen sich 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.



Entspannung durch Yoga ist ein Schritt in die richtige Richtung. Verschenken Sie zu Ostern ein Buch mit Anleitungen zum Wohlfühlen. BILD: PIXABAY.COM/AKZ-0

Haars
Edda Schmitterer
Schillerstraße 11
69514 Laudenbach
Tel. 06201 71174

Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag 8:00-12:00
14:00-18:00 Uhr
Donnerstag 8:00-20:00 Uhr
Samstag 8:00-13:00 Uhr

Wir sind immer

FRÜHLINGSPRÄSEN
- mit Präsentation der n
Sa. 8. April - 14-20 Uhr

3% Frühl
3. - 23. /

BERGSTRÄSSER WINZER e
Darmstädter Straße 56 · 64646 Heppenheim
Telefon: 06252 / 7994-0 · Telefax: / 7994-51
www.BergstrasserWinzer.de · info@BwG.de

Vom Hof direkt – we

Zur
– frisch
– Pute
– frisch
– Grill
– Rind
– Frei
– Hoffe:

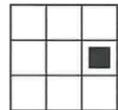
Langklingerhof
EIER
WURST
FLEISCH
GEFLÜGEL

Mörtenbach
Telefon 06209/1691
Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr. 8.00–18.00 Uhr
Mi. 8.00–12.30 Uhr
Sa. 8.00–13.00 Uhr
www.langklingerhof.de

Unser Ges
denn Ostern kommt,

Wir führen auch KETTL

ADLEI
BÜROBEDAI
BÜROTECHNIK + BÜROMO



Innere Ruhe und Schlaf fördern mit **Yoga**

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

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 und Ausgeglichenheit

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-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 mal-

menden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

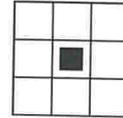
Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich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

Foto: pixabay.com/akz-o



Wir in Steinfurt am MittwochOrt: **48282 Emsdetten**Zeitungsnummer: **2570**Auflage: **28.375**Auftrag/Fach: **1006179 / 115**Seite: **7**

Seitenplatzierung:

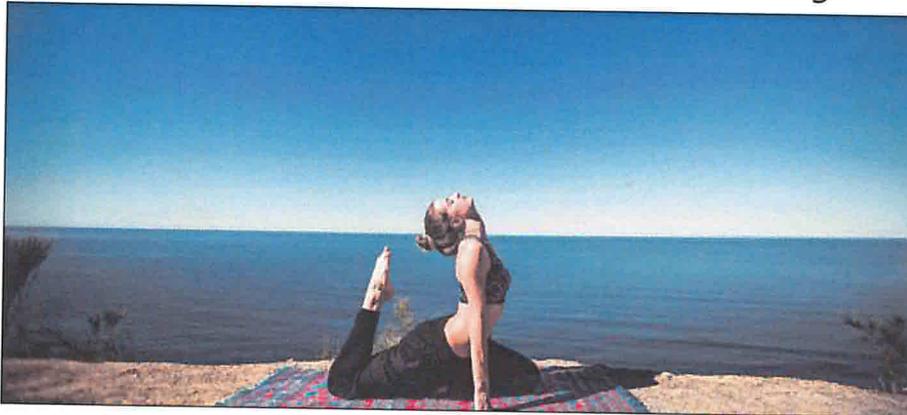
Druckdatum: **29.03.2017**

009333282



Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

Oft rauben Kleinigkeiten die Kraft für den Tag



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: pixabay

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

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Die Seele zur Ruhe kom-

men zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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.yogals-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 zum Beispiel 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.



In uns Ochtrup

Welttanzpr

8 x sonntags

Stuf

8 x sonntags

8 x montags

Alle Kurse gehen über

Crashk

3 x sonntags

3 x sonntags

Alle Kurse gehen über

4 x dienstags

4 x montags

4 x dienstags

4 x sonntags

Alle Kurse gehen über

Um Voranmeldung

Viele v

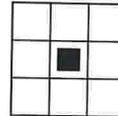
www.ta



Weiner

Telefon (0 2

E-mail: info@tanzsch



Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

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

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

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



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

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

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem

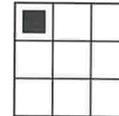
verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ weht. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen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

Foto: pixabay.com/akz-o



42 18. März 2017

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen

die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen.

Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de).

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

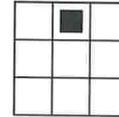
So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Körperliche
nen wertvol
Gesundheit,
sellschaft m
als alleine.
wächst der
schen, die
nieren, imm
allem in der
schen 41 ur
von 1990 bi
der Mitglied

Schn Über

Muskelkater
Prellungen
schwerden,
auftreten kö
nen auch f
sind. Ungeü
oft wenige S
Überforderu
tem Muskel
verspannung

Sport und Spaß t



ndheit & Wellne

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit



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

auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

Ein sch



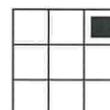
- Neuer Z
- Angstp
- Vereinb

Zahnar
Friedrich
Telefon 0

Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne & Co

Traditionelle Chinesische Medizin und Medizinische Lasertherapie

Traditionelle Chinesische Medizin biotika, und andere Medikamente – ob wertung im Rahmen der Chinesischen matologisch - n



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.

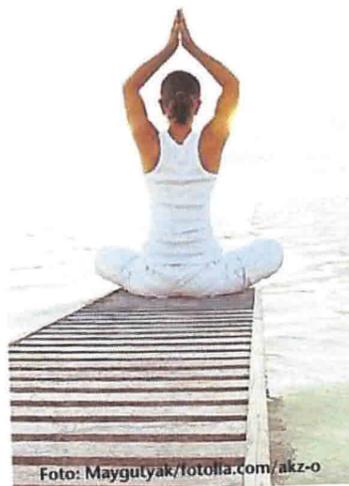
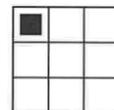


Foto: Maygulyak/fotolia.com/akz-o

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.



Fit & gesund ins Frühjahr

Lebensqualität für Jung und Alt

Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga



Foto: pixabay.com/akz-d

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

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 und Ausgeglichenheit

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

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

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

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane 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.

Heike Aschner
Heilpraktikerin

aschner.heike@gmx.de

- Blutegel-, Neural-, Infusionstherapien
- Schröpfen
- Medi Taping und vie

Kapellenstr. 9 · 86868 Mittelneufnach · 08262

Friseursalon
Christian Hesse

Tel. 08238/4385
Hauptstraße 21, Gessertshau

Die beste Anlaufstelle für ...
tragbare, aktuelle Mode
Haarverlängerung und -verdic

Wir bedienen Sie gerne: Di. bis
Fr.: 8.30 – 19.00 Uhr Sa.: 8.
Gerne vereinbaren wir auch



Hausbo
Mobile F

Standardbehandl

inkl. A
Peter
Ärztli

Tel.-Nummer: 08236/95 9



Doris Prudlo
Hebamme & Yogalehrer

Am Sonnenhang 11
86865 Markt Wald

08262/2467
Doris.Prudlo@hebamme.de
www.hebamme-yogalehrer.de



AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

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

Mein Landblatt Saarlouis

Ort: **54343 Föhren**

Zeitungsnummer: **6535**

Auflage: **83.550**

Auftrag/Fach: **1006179 / 115**

Seite: **6**

■		

Seitenplatzierung:

Druckdatum:

02/2017

00928656



LESEN * WAS
DAS LAND ZU
BIETEN HAT



Foto: Tim Reckmann / pixelio.de

Mein

landblatt



Foto: © Frank Hecker Naturfotografie

Mein

landblatt

Die besten Abnehmtipps ... 2

Immer auf der Suche ...
Eichhörnchen sind vergesslich 4 + 5

Innere Ruhe und Schlaf
fördern mit YOGA 6 + 7

Wände glatt gebürstet
Naturwunder des Nordens 8 + 9

Selbst restaurieren 10 + 11

Wortmarke „landblatt“ © andrea schuh

IMPRESSUM

Herausgeber (V. i. S. d. P.):
LINUS WITTICH Medien KG | Föhren

Geschäftsführung
Dietmar Kaupp

Redaktion
LINUS WITTICH Medien KG

Satz & Druck
LINUS WITTICH Medien KG
Europa-Allee 2, D-54343 Föhren, www.wittich.de

Anzeigenakquise
LINUS WITTICH Medien KG
Thomas Brees

Titelbild /Cover
Foto: BVEO_Sellerie

Auflage: 83.550 Exemplare

© 2017 LINUS WITTICH Medien KG
Nachdruck - auch auszugsweise - nur mit vorheriger
Genehmigung. Für unverlangt eingesandte
Fotos und Manuskripte wird nicht gehaftet.

Verteilung
Kostenlose Zustellung an alle Haushalte

Leserservice
landblatt@wittich-foehren.de
www.wittich.de

Wussten Sie, dass Eichhörnchen vergesslich sind?

Vieles von dem, was sie im Herbst vergraben haben, finden sie später nicht wieder.

Deshalb ist es umso wichtiger, ihnen im Winter zusätzliche Nahrung in den Gärten anzubieten.

Während die Eichhörnchen auf Zufüttern angewiesen sind, ist mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland zu schwer.

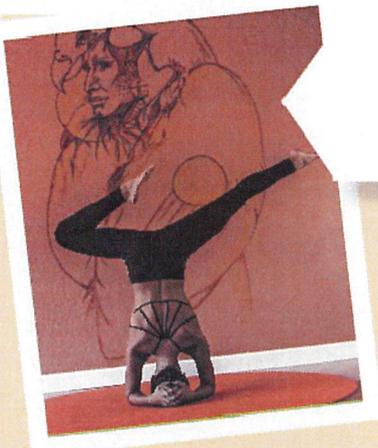
Wie man wieder leichter wird, verrät uns der Diät- und Ernährungsexperte vom Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik Sven-David Müller.

Leichter und schlanker macht natürlich auch die neue Mode wieder Spaß, die aktuell mit tollen Schnäppchen lockt.

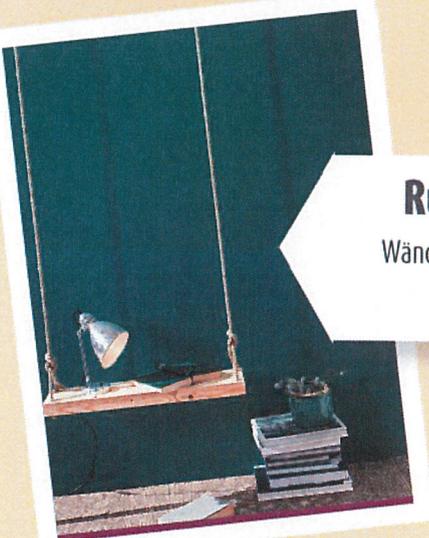
Freuen Sie sich mit uns auf den Frühling und geben Sie depressiven Verstimmungen keine Chance.

Wie wünschen Ihnen viel Spaß beim Blättern.

Ihr Landblatt-Team



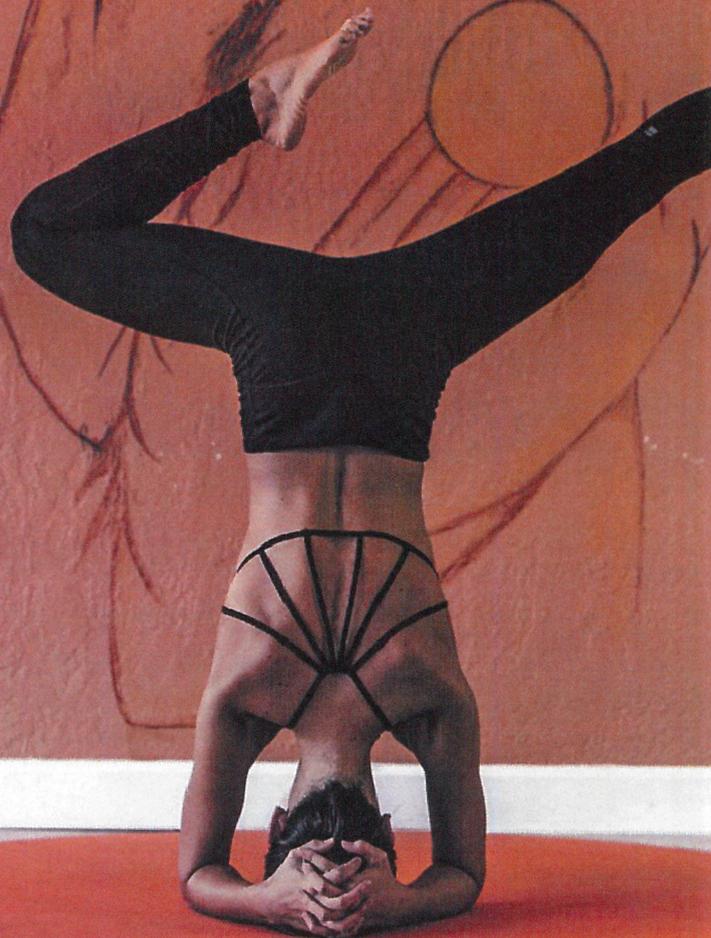
Innere Ruhe
mit Yoga
Seiten 6 + 7



Ruhige Töne
Wände glatt gebürstet
Seiten 8 + 9

Tief und erholsam zu schlafen...

ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag 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. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. (spp-o)



RUWI Design

Michael Hilgers

Ihr Spezialist für Metall- und
Edelstahl-Verarbeitung

- >> Treppen
- >> Geländer
- >> komplette Balkonbauten inkl. Bodenbeläge
- >> Werbeträger
- >> Tore
- >> Vordächer
- >> Sonderanfertigungen

Ensдорfer Straße 49a | 66773 Schwalbach
Tel.: 06834 / 770 484 | Fax: 06834 / 579 256
Mobil: 0170 / 28 26 170 | m.hilgers@ruwi-design.de



BIBER Gartenservice

- Gartengestaltung - Gartenpflege
- Baumfällarbeiten - Steinarbeiten
- Teichbau und Sanierung mit südl. Flair

Martin Friedrich
66787 Wadgassen

☎ 0172 / 6 82 44 81
www.biber-gartenservice.de

Planung, Herstellung
und Montage

BeMET

Metallbau GmbH

Fenster
Haustüren
Überdachung + Vordächer aus Alu

Tel. 0 68 38 - 98 60 70

Wintergärten
aus Meisterhand

... informieren Sie sich.



INNERE RUHE

und Schlaf fördern mit Yoga

(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.

Foto: pixabay.com/akz-o

Bodenschleiferei

Schleifen und Versiegeln von Holzfußböden
und Holztreppe aller Art!
Parkett und Parkettverlegeservice.

Axel Frech

Telefon:
0 68 38 / 8 34 51

Bartholomäusstraße
66793 Schwarzenholz



mezzoforte

musikschule saarlouis

Wir zeigen
Dir, wie man
Musik macht!

Musik- und Gesangsunterricht
Ferienkurse • Workshops
Schüler-Bands • Ensembles

Vereinbare
eine
Probestunde!
Kostenlos und unverbindlich.

Donatusstr. 13 • 66740 SLS-Roden
(06831) 166 4494
www.mezzoforte-saarlouis.de



miniBagno®

BADKULTUR AUF KLEINEM RAUM

miniBagno-Badstudio Kiefer & Dörr:
Ihr Spezialist für Mini-Traubäder.

Unsere sehenswerte Ausstellung zeigt
viele schöne Gestaltungsbeispiele
für verschiedene Grundflächen in
sogenannten Musterkojen.

Besuchen Sie uns in der Königstr. 30,
66740 SLS-Roden • Tel. 06831 / 80066

Wir sind für Sie da:
Mo.-Fr. 10-17 Uhr, Sa. nach Vereinbarung
www.minibagno-saarlouis.de

Seit über 60 Jahren ...
... zufriedene Kunden!
Luxus muss nicht teuer sein!



Preiswerte Einbauküchen • kompetente Beratung
Planung • Montage • Service - Perfektion ist unsere Stärke

KÜCHENSTUDIO K. H. SCHMITT
66793 Saarwellingen – Lebacher Str. 9
Tel.: 0 68 38-9 82 40 – www.kuechenstudio-khschmitt.de

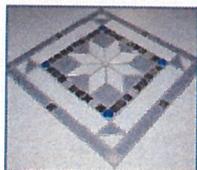


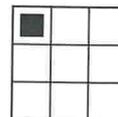
Beratung – Verlegung
– Verkauf – Sanitär

- Gestaltung altersgerechter
und barrierefreier Bäder
- Badmöbel
- Fliesenverkauf und -verlegung
- Balkonsanierung
- Gestaltung von Neu- und Altbauten

www.der-fliesenfuchs.com

Der Fliesenfuchs GmbH
Martin Waller
Robert-Bosch-Str. 6-8 • 66773 Hülzweiler
Tel.: 0 68 31/5 01 07 74 • Mobil: 01 77/216 28 98

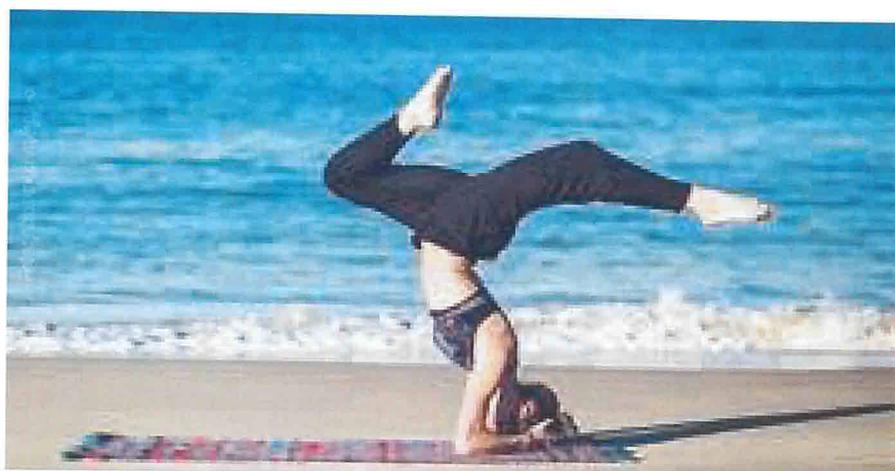


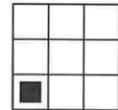


Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

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

stand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo’s“ wehtut.



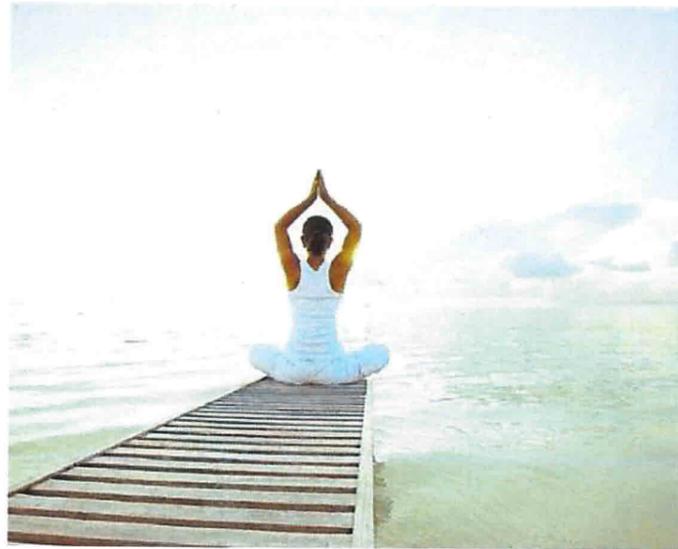


Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

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 uniederbringlich abgeschliffenen

Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de).



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

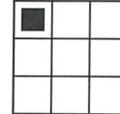


Klimmzüge zählen zu den effektivsten Übungen zum Schlafen ohne Geräte möglich sind

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



Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga



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

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

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-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 malenden 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.

Foto: pixabay.com/akz-d

RAUS AUS DEM BÄCKEREIPEKIP, SCHWIMMKURSE



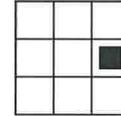
Termine mit Baby sollten nicht in ruhigen Gewissens Kurse auswirken. Freude haben.

Die ersten Monate mit Baby einfach genießen, sich in Ruhe aneinander gewöhnen, mal keine Termine haben - immer mehr jungen Eltern fällt das schwer. Denn in vielen Köpfen hat sich die Vorstellung festgesetzt: Wer sein Kind liebt, fängt möglichst früh damit an, es zu fördern. Und es ist gar nicht so einfach, sich nicht von den Müttern und Vätern anstecken zu lassen, die von Pekip-Kursen, Babymassage und musikalischer Früherziehung schwärmen - Tipps für das erste Lebensjahr.

- Weniger ist mehr: Es braucht seine Zeit, bis sich der Alltag mit Baby eingespielt hat - bis



Babyschwimmen, ja oder nein? Spaß macht.



ANFÄNGERTANZKURS FÜR JUGENDLICHE
FREITAGS AB ANFANG 10. MÄRZ 2017 CA. 16:00 UHR
10 X 1,5 STUNDEN TANZKURS MIT FESTLICHEM ABSCHLUSSBALL
SPORTHALLE III GROSS LÜSEWITZ
TEL: 0381 / 7 00 69 56 MOBIL: 0179 / 59 27 999 I.HABLA@TANZSCHULEHABLA.DE

CHEIN

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben. 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. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

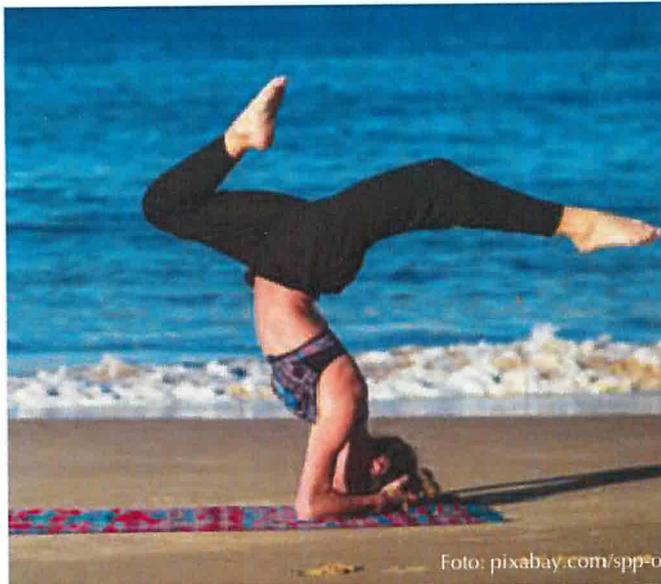
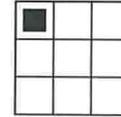
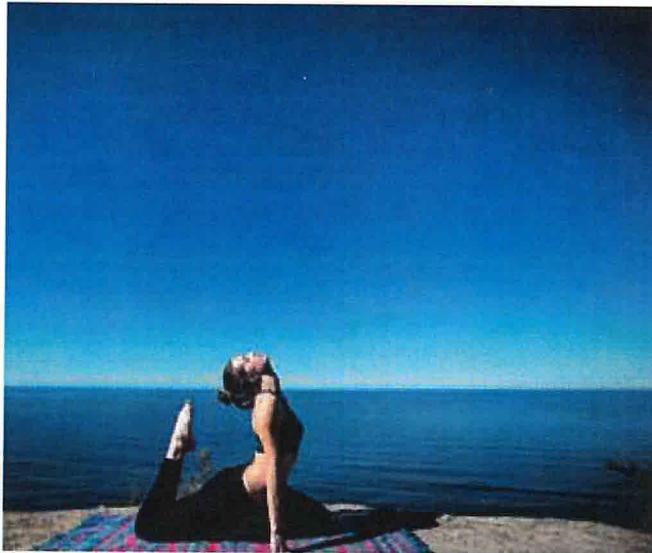


Foto: pixabay.com/spp-o





Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga



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

Die Seele zur Ruhe kommen lassen

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

auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

Foto: pixabay.com/spp-o

PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN
DR. MED. ANETTE KREUZER



KREUZER

Besondere Schwerpunkte

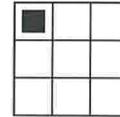
- Homöopathie
- Schädel- und Körperakupunktur
- Ärztliche Psychotherapie
- Coaching

Hausärztliche Versorgung

- EKG
- Pulsoxymetrie
- Lungenfunktionstest
- Urin-, Stuhlagnostik
- Blutentnahme
- Infusionsbehandlung
- Neuraltherapie

Seminar: Familienaufstellung & Homöopathie

25. Februar 2017 - 9 bis 13 Uhr
max. 6 Teilnehmer



Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

Die Seele zur Ruhe kommen lassen

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

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

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 dage-

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

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

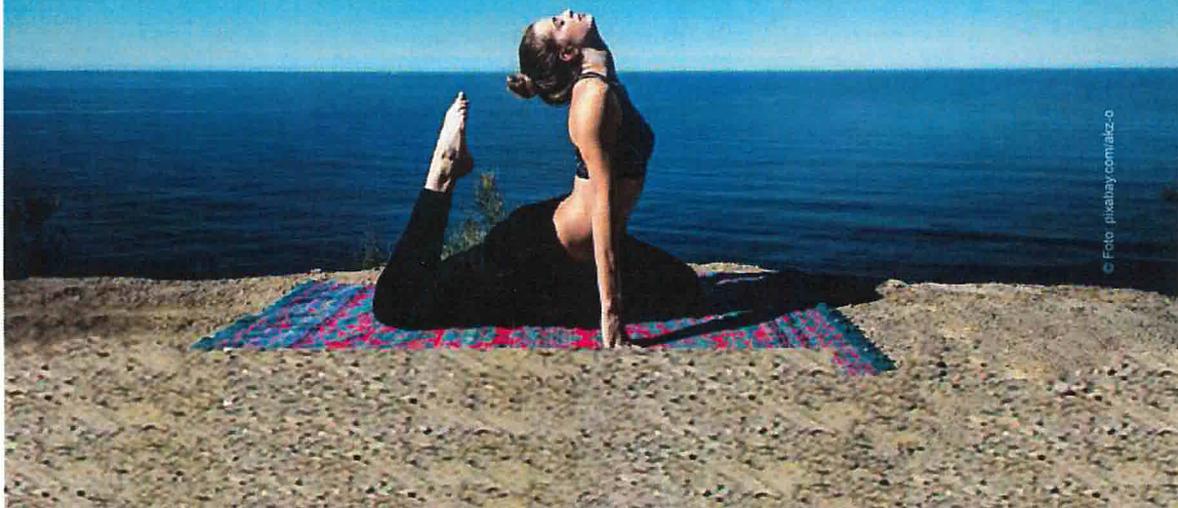
So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksam-

keit 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. ■

akz-o





Wellness & Gesundes Leben

Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

Anspannung lösen – gut schlafen

Wellness

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

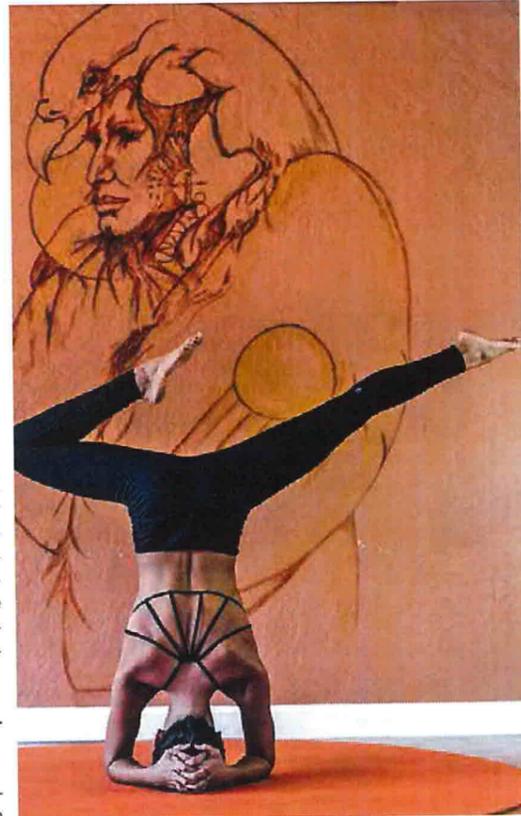
Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

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-medizin.de.

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht



Yoga: Gut für Körper und Geis. Foto: pixabay.com/akz-o

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



Sie sich
önnern.

Geiß
Wingert 9
Dorf
4-695403



raub geht...

REISEN

7 - 03.11.17
ad

1.10.2017 - 13 Nächte

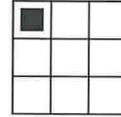
ndhotel Pacific erhebt
de der Hauptstraße und
architektonischen Achse
itig handelt es sich bei
wunderschönes Wahr-
mit dem bezaubernden
und die Kolonnade mit
". Wie auch unsere and-
d verfügt das Hotel über
us der nicht weit entfer-
leitet wird.



igen auf direktem

in Ober-Ramstadt.
06 oder

du
154.576609,
ok.de



Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

STRESS Yoga kann Abhilfe schaffen

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

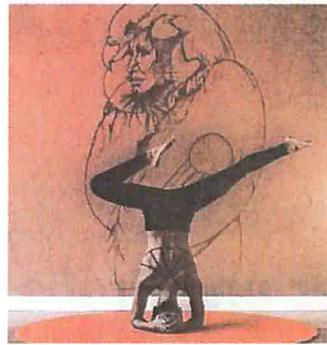
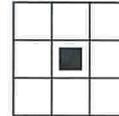


Foto: pixabay.com/spp-o

der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. spp-o



00926376

rn jur

ifwechselfprogramm auf
per abgestimmt. Das
Man darf eigentlich fast
sen und auch Sport
icht sein. Das Fett
t von allein. Wie viel
nehmen möchte, ob
er 50 Kilogramm, das
inem selbst überlassen.
d der Kur sollte man
gs zwei bis drei Mal pro
in die Praxis kommen.
ensive Begleitung ist für
olg sehr wichtig.

ija Urbachs „Ernährung
hr“, Kirchplatz 3, in
h gibt es nähere Infor-
en. So bietet sie ein kos-
s Schnupperangebot,
is zum 28. Februar.
Informationen unter
058-1791638.

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

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

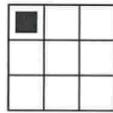
(spp-o) Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen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



Foto: pixabay.com/spp-o

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 Kernkompe-

tenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



Foto: © Maygutuyak/Fotolia.com/akz-o

(akz-o) Tief und erholend 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. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch

„Yoga als Medizin – Nie wie der Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter:



www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da

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

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

die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand.

So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.

Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt.

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

* 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.



↑	BERGNEUSTADT	ENGELSKIRCHEN	GUMMERSBACH	HÜCKESWAGEN	LINDLAR	MARIENHEI	
	RADEVORMWALD	REICHSHOF	WALDBRÖL	WIEHL	WIPPERFÜRTH	VERANSTALTUNGEN	THE

HOME → THEMEN → RATGEBER → **INNERE RUHE UND SCHLAF FÖRDERN MIT YOGA**

Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

🕒 14. Juni 2017 📍 Ratgeber 💬 0



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





Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Foto: pixabay.com/spp-o

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt:

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

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

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

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

(An-) Spannungen lösen

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



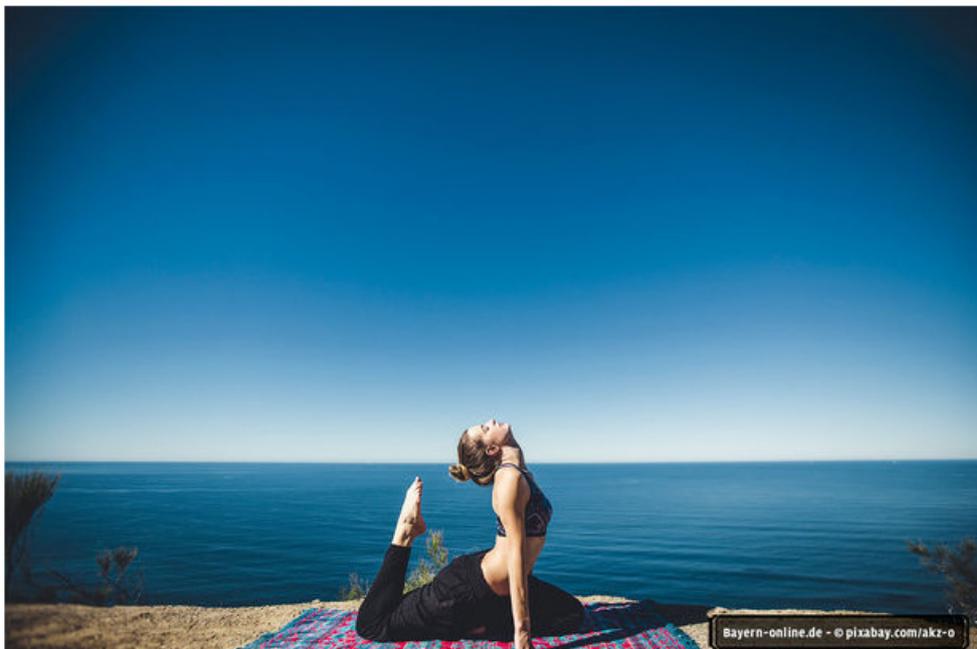
* Bitte beachten Sie, dass die PageImpressions-Werte für den jeweiligen kompletten Internet-Auftritt pro Monat gelten. Die Werte werden von neutraler Stelle u.a. IVW erhoben.

[Facebook](#) [Twitterwand](#) [RSS Feeds](#) [Newsletter](#)

11.02.2017 von akz-o B° RB

Geschenkidee zu Ostern

Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga



Yoga

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

Aktuelle

→ [Gästefüh](#)

→ [Internatic](#)

→ [Volbeat](#)





Die Geschenkidee zu Ostern

Welche Farben, Schnitte, Stoffe und Accessoires Sie gesünder, strahlender und jünger aussehen lassen und welche Sie besser meiden sollten? Die Antworten hierzu finden Sie in dem liebevoll zusammengestellten Buch „Tücher, Schals und Schokolade (ISBN 3-928382-04-7). Dieses bietet nicht nur raffinierte Knoten und Bindetechniken für Tücher und Schals. Es vermittelt auch, wie man mit einigen grundlegenden Kenntnissen aus der Farb- und Stilberatung, seine persönlichen Schokoladenseiten entdeckt und betont.



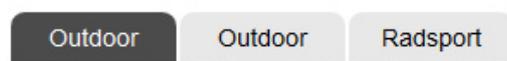
Diese Erfindung erobert gerade das Internet.
Die Idee? Genial

ECOCUT pro

(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.

Passend zum Thema



Mehr aus der Rubrik





00927105

* 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 \(PDF\)](#)



MEHR ZEIT FÜR MICH.



Beauty & Wellness

Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

Die Seele zur Ruhe kommen lassen



Bild: © pixabay.com/akz-o

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

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.

Dies hier könnte Ihr Banner sein



Werben Sie in der Online-Ausgabe der Gesundheitszeitung!

[Klicken Sie hier!](#)



Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

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

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

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

(An-) Spannungen lösen

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

akz-o



**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.



Suche

Ratgeber

Auto & Mobilität

Bauen & Wohnen

Bildung & Beruf

Essen & Trinken

Familie & Co.

Finanzen & Versicherungen

Frühjahr

Garten

Generation 50+

► Gesundes Leben

Ernährung

Hilfe aus der Natur

Körper und Geist

Prävention

Sport und Fitness

Haushalt & Umwelt

Hobby & Do it yourself

Horoskop

Kommunikation & Multimedia

Mode & Accessoires

Ostern

Reise & Erholung

Rätsel-Spaß

Valentinstag

Winter

[Gesundes Leben](#) > [Sport und Fitness](#) > [Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga](#)



Foto: pixabay.com / akz-m

Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

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

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt:

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

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

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

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

(An-) Spannungen lösen

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