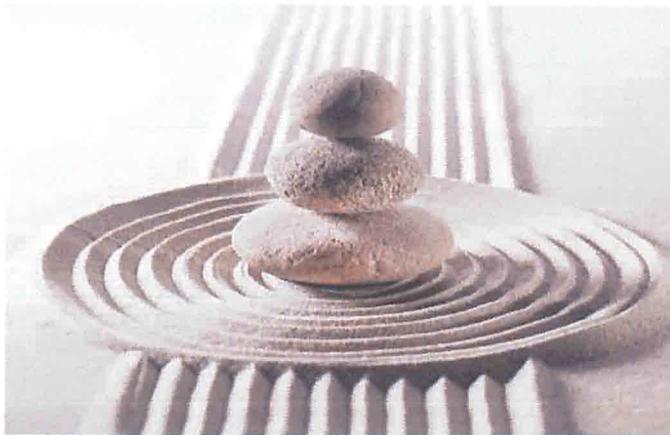
**GESUNDHEIT • PFLEGE • FITNESS****Entspannter Schlaf durch Yoga**

(akz-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum

Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung ge-

macht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden die Beißschienen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt



eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-medicin.de nachzulesen.

Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.

M Gezielt

(spp-o) Zur nur Kaffee Currywurst riegel für Für viele E im Alltag v gewogene Mahlzeiten insbesondere w helfen, die cken zu rec Die Ursach sind noch r geklärt. Es gezeigt, da löser von A Unser Gehi ausgelasser Stress emp lich ist es a Versorgung gewiesen. vorzubeuge enten helfe ge und näh zeiten zu a Ruhe zu ge Die Mahlze große Mei

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

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

Schöner Leben im besten Alter

Ort: 15910 Schlepzig

Zeitungsnummer: 8850

Auflage: 12.000

Auftrag/Fach: 1008996 / 263

Seite: 22

Seitenplatzierung:

Druckdatum:

09/2020

01101405



Entspannter Schlaf durch Yoga



(akz-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zäh-

nen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschienen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und

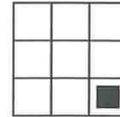
zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-medizin.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell

Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.



Fotos: pixabay.com/akz-c



Schlaf durch Yoga



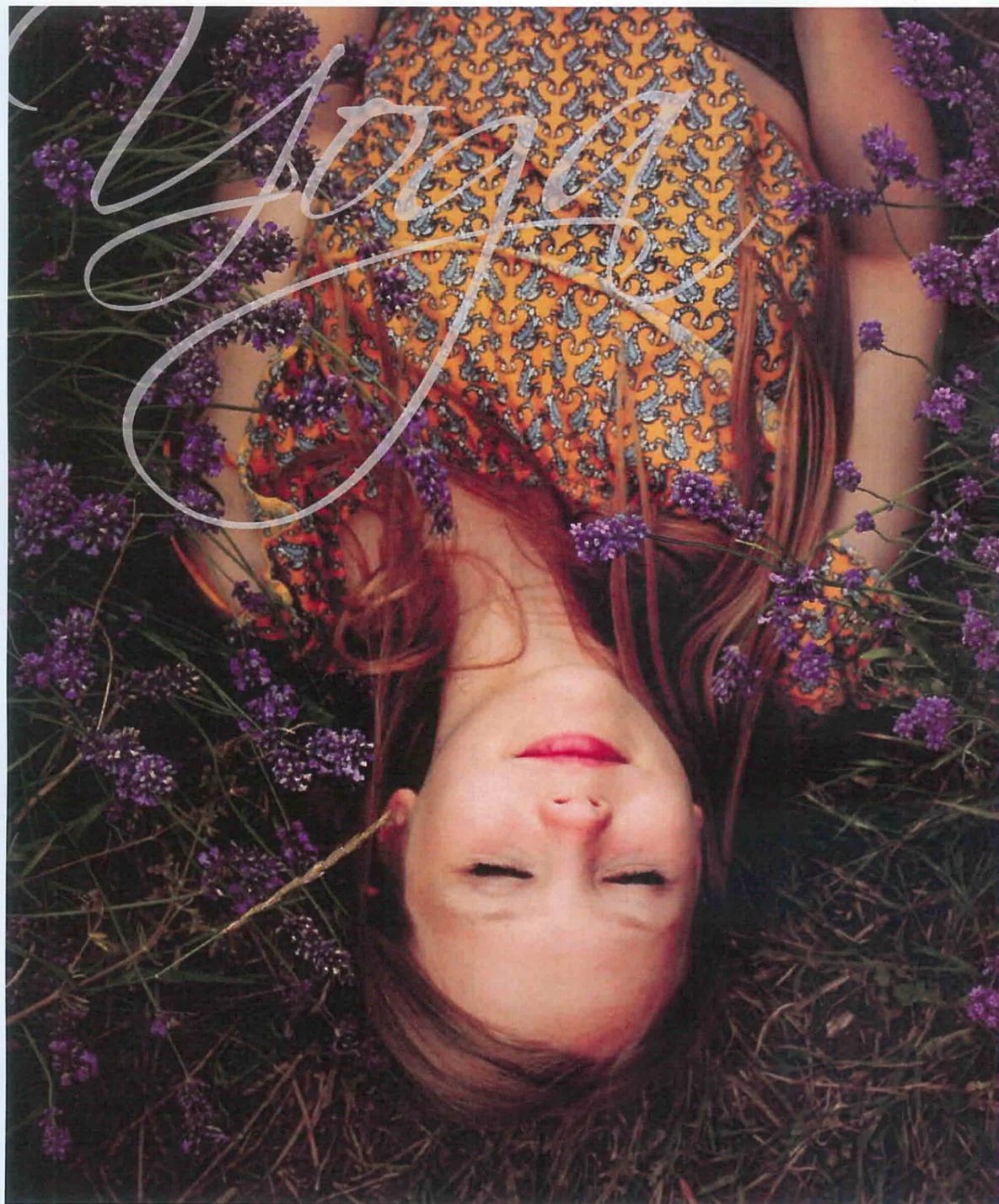
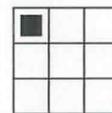
Foto: pixabay.com/spp-o

(spp-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus.

Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks

sind auch auf der Seite www.yogals-medizin.de nachzulesen. Mit Hilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.



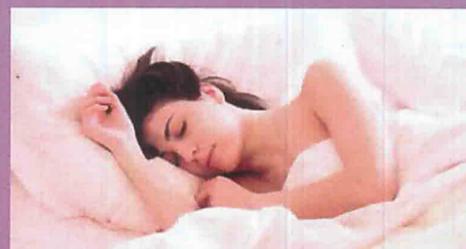
Gesund leben

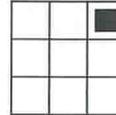
Entspannter Schlaf durch Yoga

(akz-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschielen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-meditation.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.





01087902

ische

Erschöpften Muskeln man einen Tag Pause. Insbesondere ab dem Lebensalter sollte man generell nicht übertreiben. Während Muskeln lange leistungsfähig bleiben, lässt die Elastizität der Sehnen nach. Muskelaufbau ist auf jeden Fall wichtig, betont Geisler. Starke Sehnen schützen zu einem gewissen Grad vor Diabetes, Arteriosklerose oder Gelenkverformungen. Wie Studien gezeigt haben, schult das Training die Muskulatur. Es zählt sich zu jedem Alter aus, wenn man für die Muskeln tut.

Text/Wort und Bild

Entspannter Schlaf durch Yoga

Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist,

tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschienen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. akz-o

ragt!!!**tet die - Anzeige -
erztherapie?**

er-Arm-Beschwerden,
Chronische Schmerzen
en für den Betroffenen

belastet.

Idysee von Schmerz-
itliche (ganzheitliche)
ch von sonst üblichen
mal liegt darin, dass
itet wird.

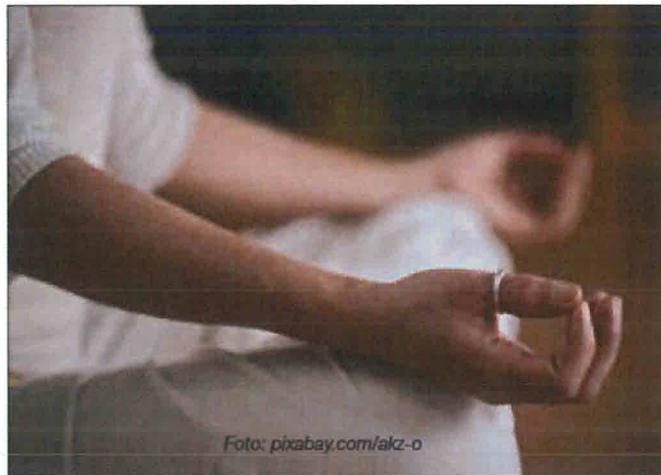
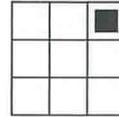


Foto: pixabay.com/akz-o

Heimatbrief VG RülzheimOrt: **54343 Föhren**Zeitungsnummer: **7178**Auflage: **7.500**Auftrag/Fach: **1008996 / 263**Seite: **20**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **14.05.2020**

01087900

**Michel**

in

ritische Frauen-
nde,
el u.a.
rn,

Massage, TFM

ingsschemata für
Burnout, Bluthoch-
der Stoffwechselstö-
Ebenso bei muskulä-
rännungen in Rücken,
Becken und Bauch
Blockaden im Körper-
ele-System.

per wird auf eine
ßige gesunde Tempe-
ratur, der Lymphfluss
erregt, Verspannungen
Organe, Muskeln und
sanft ausgerichtet und

kommt's an

draten viel mehr satt –
ssen wir weniger. Pro-
doch nicht gleich Pro-
gute Verwertbarkeit für
er zählt. Mit BioNorm
beispielsweise ist eine
ährungsformel erhält-
nit rein pflanzlichen In-
en für den Stoffwech-

Entspannter Schlaf durch Yoga

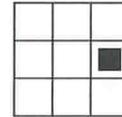
Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist,

tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschiennen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. *akz-o*



Foto: pixabay.com/akz-o



...er bei, sondern
 owohl-als-auch cha-
 t Dr. Ellen Lunders-
 in der „Apotheken
 “ die Beziehung
 Medizin und kom-
 ren Verfahren. „Die
 ie verschwimmen“,
 Präsidentin der Lan-
 ammer Thüringen
 dergelassene Hals-
 ren-Ärztin in Erfurt.
 a hätten natürliche
 auch in der Schul-
 eine lange Tradition.
 iert auf Erfahrungs-
 ie seit Generationen
 t sind“, meint Lun-
 an.

ots/Wort und Bild

ingen

iven Venenthrombose
 na, Dampfbad, Ther-
 und Massagen gänz-
 . Wurden nach einer
 ration Lymphknoten
 darf laut Gutenbrunner
 ffene Bereich lebens-
 : mehr mit anregenden
 r und hohen Tempe-
 shandelt werden. Gibt
 aber grünes Licht für
 dann sollte man trotz-
 auf achten, sich nur in
 le gut ausgebildeter
 rapeuten zu begeben.
 ff „Wellness“ ist nicht
 : Deshalb sollte man
 auswählen, wem man

ots/Wort und Bild

Entspannter Schlaf durch Yoga



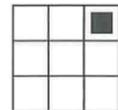
Foto: pixabay.com/akz-o

Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schla-

fen. „Oft genug werden Beißschiemen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

akz-o



nd
für
!

en
vice
n an.

ie auf
rf und
en Sie
sund!

t Kreta
platz 1
Riesa
892488
gmx.de



Gesund leben

ENTSPANNTER SCHLAF DURCH YOGA

Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen. „Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschielen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-medizin.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.

Foto: pixabay.com/dkz-o

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

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

Besser Leben Meer-Region

Ort: **31515 Wunstorf**

Zeitungsnummer: **6452**

Auflage: **2.000**

Auftrag/Fach: **1008996 / 263**

Seite: **20**

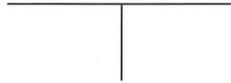
Seitenplatzierung:

■		

Druckdatum:

05/2020

01086292



Gesund leben

Entspannter Schlaf durch Yoga

Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholend zu schlafen. „Oft genug werden Beißschiennen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbe-



quem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird,

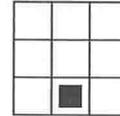
begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-meditation.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu

tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.

(akz-o)





Gesund leben

Entspannter Schlaf durch Yoga

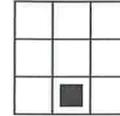


Schon einfache Yogaübungen können zu Entspannung und besserem Schlaf führen. Foto: pixabay.com/akz-o

(spp-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress bei der Arbeit, im Straßenverkehr, mit der Familie oder im Freundeskreis.

.....
Um so wichtiger ist es, für sich einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, auch der eigene Umgang mit den Anforderungen kann einiges ausmachen. „Jeder zehnte Deutsche knirscht

oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema. Ihre Tipps findet man auf www.yoga-als-medizin.de. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es, inne Ruhe zu finden“.



Gesund leben

Entspannter Schlaf durch Yoga

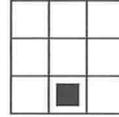


Schon einfache Yogaübungen können zu Entspannung und besserem Schlaf führen. Foto: pixabay.com/akz-o

(spp-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress bei der Arbeit, im Straßenverkehr, mit der Familie oder im Freundeskreis.

.....
Um so wichtiger ist es, für sich einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, auch der eigene Umgang mit den Anforderungen kann einiges ausmachen. „Jeder zehnte Deutsche knirscht

oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema. Ihre Tipps findet man auf www.yoga-als-medizin.de. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es, inne Ruhe zu finden“.



01087353

Gesund leben

Entspannter Schlaf durch Yoga



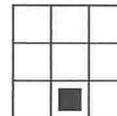
Schon einfache Yogaübungen können zu Entspannung und besserem Schlaf führen. Foto: pixabay.com/akz-o

(spp-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress bei der Arbeit, im Straßenverkehr, mit der Familie oder im Freundeskreis.

.....

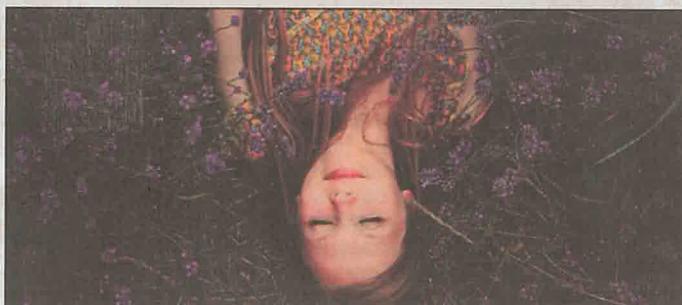
Um so wichtiger ist es, für sich einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, auch der eigene Umgang mit den Anforderungen kann einiges ausmachen. „Jeder zehnte Deutsche knirscht

oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema. Ihre Tipps findet man auf www.yoga-als-medizin.de. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es, inne Ruhe zu finden“.



Gesund leben

Entspannter Schlaf durch Yoga



Schon einfache Yogaübungen können zu Entspannung und besserem Schlaf führen. Foto: pixabay.com/akz-o

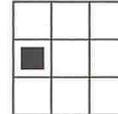
(spp-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress bei der Arbeit, im Straßenverkehr, mit der Familie oder im Freundeskreis.

Um so wichtiger ist es, für sich einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, auch der eigene Umgang mit den Anforderungen kann einiges ausmachen. „Jeder zehnte Deutsche knirscht

oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema. Ihre Tipps findet man auf www.yoga-als-medizin.de. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es, inne Ruhe zu finden“.

Kieler Express Gesamt am WochenendeOrt: **24103 Kiel**Zeitungsnummer: **717**Auflage: **216.780**Auftrag/Fach: **1008996 / 263**Seite: **7**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **25.04.2020**

01085815



Entspannter Schlaf durch Yoga

Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr oder Stress mit der Familie. Umso wichtiger ist es, für sich selbst einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschielen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als



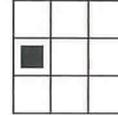
Stress in der Familie, Stress im Beruf: Mithilfe von Yoga-Übungen lässt sich Kraft schöpfen – und nachts besser schlafen.

FOTO: PIXABAY

Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel ange-regt.

Yogatipps gibt die Expertin auf ihrer

Internetseite www.yoga-als-medi-zin.de und in ihrem gleichnamigen Buch. Dort sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen sollen dabei zum Ausprobieren der Bewegungen animieren. Auf der dazugehörigen CD finden sich detaillierte Anleitungen zum Yoga-Unterricht. akz-o

Domstadt LimburgOrt: **65552 Limburg a.d. Lahn**Zeitungsnummer: **3001**Auflage: **17.900**Auftrag/Fach: **1008996 / 263**Seite: **9**

Seitenplatzierung:

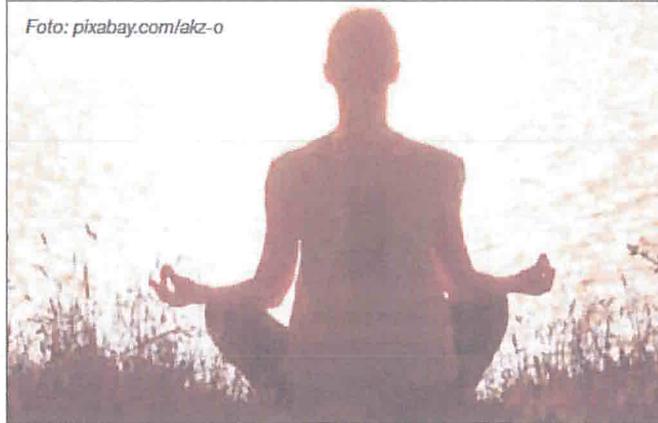
Druckdatum: **16.04.2020**

01085592



Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

Foto: 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 Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kern-

kompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt:

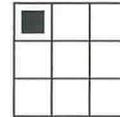
Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

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“ (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2) 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. Es kann helfen, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. akz-o

trof

Foto

Es gibt
scheint
selbst
spann
spurlo
andere
ernde
Belast
arbeit
hetzt,
nicht
Das se
müt,
oft au
suchu
Indust
20 bis
kerung
sie es
Wenn
Nacht
dies s
haben
schen
fähig,
den e
öfter
Depre
Begle
wichti
Anspe



Gesundheit

ENTSPANNTER SCHLAF DURCH YOGA



Foto: pixabay.com/akz-0



Foto: pixabay.com/akz-0

Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschielen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“

Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es

unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.



Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-medizin.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.

akz-o



- Anzeige -

Optikersprechstunde mit Andrea Rost

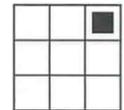
Das persönliche Sehprofil

Um die optimale Brille für Sie fertigen zu können, ist es wichtig Ihr persönliches Sehprofil zu erstellen. Hierfür stellen wir Ihnen während der Beratung viele Fragen. Eine davon lautet:

Tragen Sie eine Sonnenbrille in Ihrer aktuellen Sehstärke?

Egal ob durch Sonne, regennasse Fahrbahnen, oder durch reflektierenden Schnee – wer sich geblendet fühlt, greift gern zur Sonnenbrille. Das ist wichtig, um seine Augen gut zu schützen.





Schlaf durch Yoga

(akz-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus.



Foto: pixabay.com/spp-o

Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschiemen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-medizin.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine inne Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.

med.
eider
tensivmedi-
erztherapie
ariat
00



med.
eider
tensivmedi-
erztherapie
ariat
1



es.com/akz-o

hört zum Ent-
Benötigt der
erte eine Re-
Pflegergrad
ge, kümmert
aus um die
mt Kontakt
oder Pfl-
aben Fragen
nabhängige
Deutsche
ie kostenfrei
0800/011 77
tientenbera-
“, sagt Hei-
ene können
enkasse um



es.com/spp-o



Foto: pixabay.com/spp-o

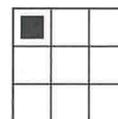


Foto: pixabay.com/akz-o

Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-medizin.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.

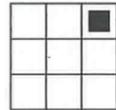
Entspannter Schlaf durch Yoga

➤ **GESUNDES LEBEN** Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt

das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschielen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlang-

samte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.



Schlaf durch Yoga

(akz-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus.



Foto: pixabay.com/spp-o

Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschienen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-medicin.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine inne Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.



Foto: pixabay.com/spp-o

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

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

Besser Leben Hannover

Ort: **31515 Wunstorf**

Zeitungsnummer: **7738**

Auflage: **2.500**

Auftrag/Fach: **1008996 / 263**

Seite: **18**

Seitenplatzierung:

■		

Druckdatum:

04/2020

01086279

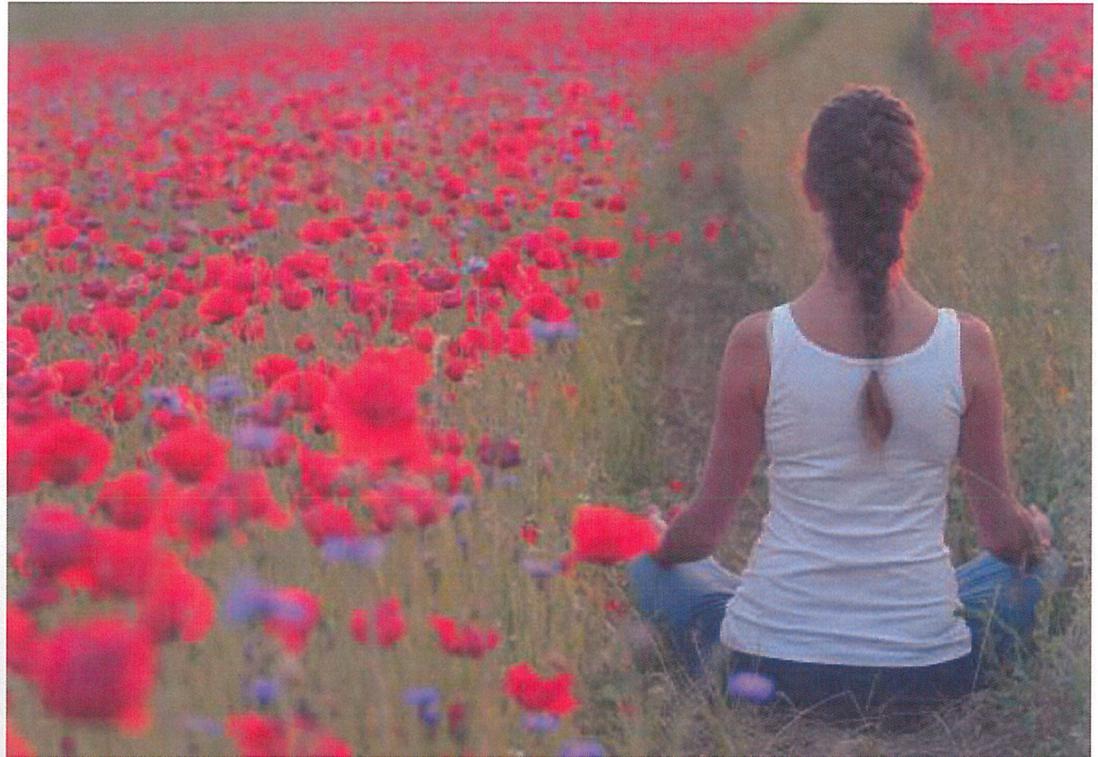


Gesund leben

Entspannter Schlaf durch Yoga

Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholend zu schlafen. „Oft genug werden Beißschiennen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbe-



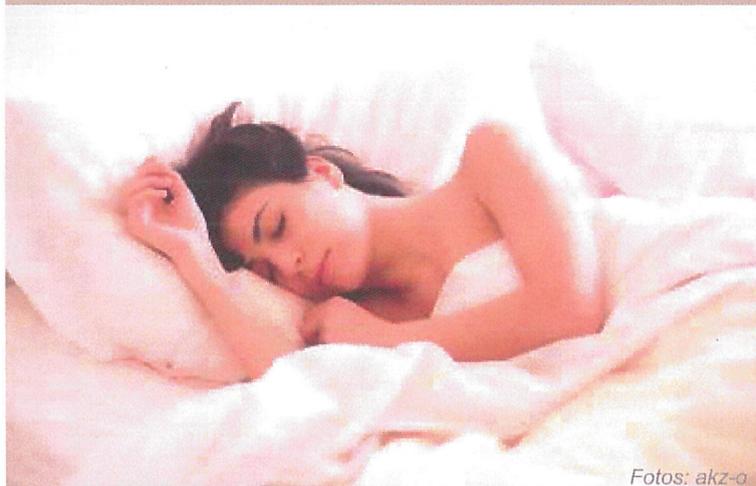
quem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Betruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird,

begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

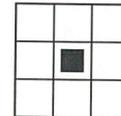
Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-medicin.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu

tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.

(akz-o)



Fotos: akz-o



Freitag 13.03.2020
 09.30-10.30 Uhr

gangstest
 (glieder)

tel/

19.03.2020

str. 53, ☎ 845493,
 882540, Apotheke
 Apotheke, An der

grafenstr. 27 A, ☎
 553813, Heinrich-
 100

26740, CentraVita
 t-Apotheke, Franz-

str. 156, ☎ 28603,
 9, ☎ 818145, Drais-

nger-Tor-Platz 1, ☎
 27, easyApotheke,

r. 29, ☎ 842323,
 092, Helena-Apo-

r. 19, ☎ 203810,
 Blumen-Apotheke

Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur
Wir begrüßen Sie auch gerne als neue(n) Mitarbeiter/in in uns

Schlaf durch Yoga

(spp-o) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus.

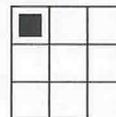
Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-medizin.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.



enbetreuung



Folgen Sie
 uns auf

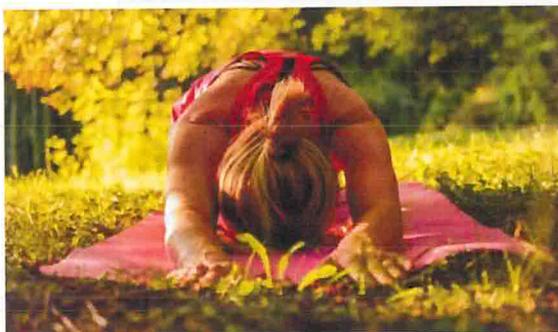


Innere Ruhe und Schlaf fördern mit Yoga

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder

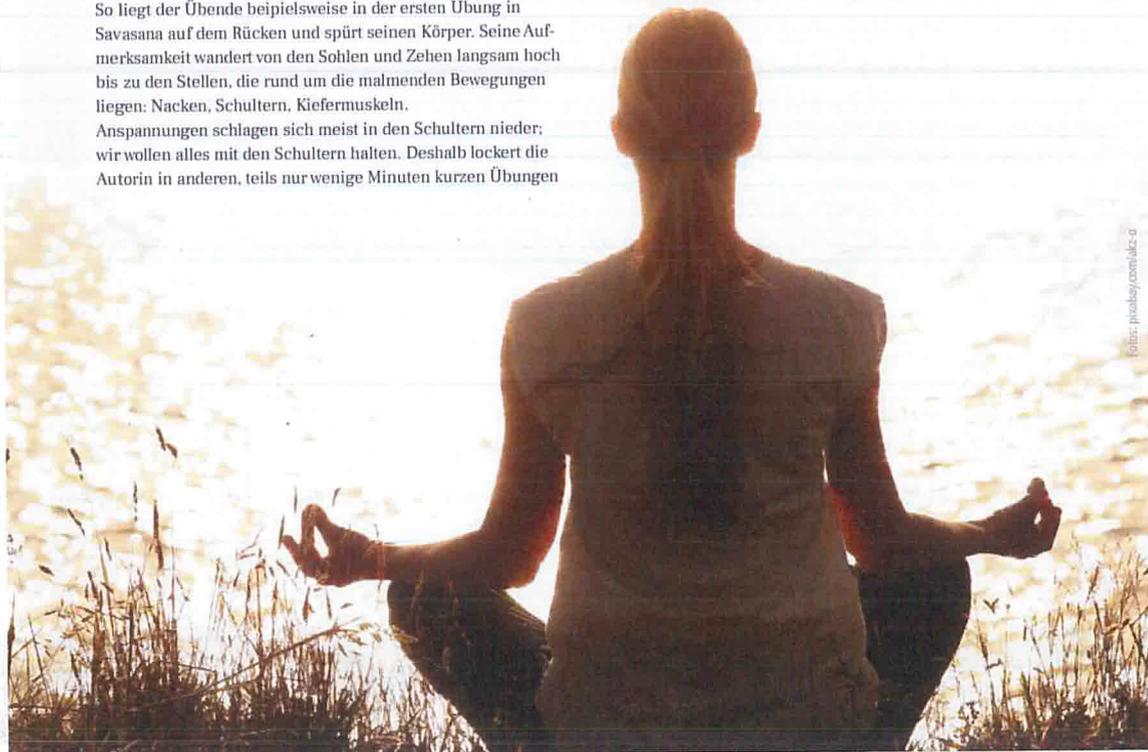
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man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

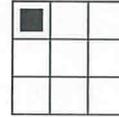
Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2) 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 beispielsweise in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen



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

| akz-o





Gesund leben:

Entspannter Schlaf durch Yoga

Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus.

Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-meditation.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe

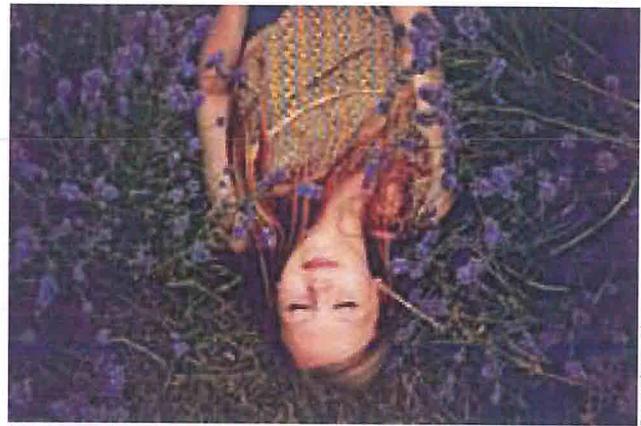


Foto: www.yoga-als-meditation.de

zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.

Text: spp-o

Spezialgebiete

der privatärztlichen Praxis Dr. Heinz- Dieter Unger:

Biokompatible Implantate mit hoher Bioelastizität



Golffarbene Beschichtung = Titannioboxinitrit



* 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.

RAVEDI
RATGEBER- &
VERBRAUCHERDIENST



Suche

Ratgeber

Aktionstage

Auto & Mobilität

Bauen & Wohnen

Bildung & Beruf

Essen & Trinken

Familie & Co.

Finanzen & Versicherungen

Frühjahr

Garten

► **Generation 50+**

Gesund und fit

Reise und Erholung

Vorsorge und Kapital

Gesundes Leben

Grillzeit

Haushalt & Umwelt

Hobby & Do it yourself

Hochzeit

Hund, Katze, Maus

Kommunikation & Multimedia

Mode & Accessoires

Ostern

Reise & Erholung

Sommer

[Generation 50+](#) > [Gesund und fit](#) > [Gesund leben: Entspannter Schlaf durch Yoga](#)



Foto: pixabay.com / akz-m

Gesund leben: Entspannter Schlaf durch Yoga

(akz-m) Der ganz normale Alltag ist oft genug mit Stress verbunden: Stress auf der Arbeit, Stress im Straßenverkehr, Stress mit der Familie oder gar im Freundeskreis. Um so wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschiene verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Die Expertin hat ein Buch geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind auch auf der Seite www.yoga-als-medizin.de nachzulesen. Mithilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. In ihrem Buch sind auf 120 Seiten 50 einfache Übungen aufgelistet, die ausführlich und Schritt für Schritt erklärt werden. Über 100 Illustrationen animieren zum Ausprobieren der Bewegungen und auf der dazugehörigen CD finden sich Anleitungen zum Yogaunterricht.