

... pro Tag verlieren
... m gesunden Rücken.
... ehnung bestimmter
... gruppen fördert die
... lutung der Muskun-
... nd die Kräftigungs-
... n haben eine Ent-
... der Wirbelsäule zur
... nsgesamt verringert
... r Muskeltonus. Da-
... senden die Nerven
... r Reize aus und even-
... ückenschmerzen las-
... h.

Valking und Wandern
... als gelenkschonenn-
... rnative zum Joggen
... deale Ausdauerport-
... alle mit Rückenprob-
... der bei Übergewicht
... rs geeignet ist Nor-
... king. Beide Sportar-
... en durch gleichmäßi-
... fte Bewegungen im
... und Lendenbereich
... sigkeitsaustausch der
... eiben an – dadurch
... sie fest und elastisch.
... p: Durch die kraftvol-
... nbewegungen lässt
... e Rumpfmuskulatur
... h trainieren.

... mit Rückenproble-
... ie gute Möglichkeit,
... Beschwerden aktiv
... en. Meist ist nicht
... e aufrechte Körper-
... nötig, sondern es
... auch die Koordina-
... id die Körperwahr-
... ig. Je nach Tanzart
... e intensiv man diese
... ; lässt sich auch die
... er stärken.

Gut schlafen, gesund leben

Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yogalehrerin und

Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. 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 Lebens-einstellung 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. spp-o

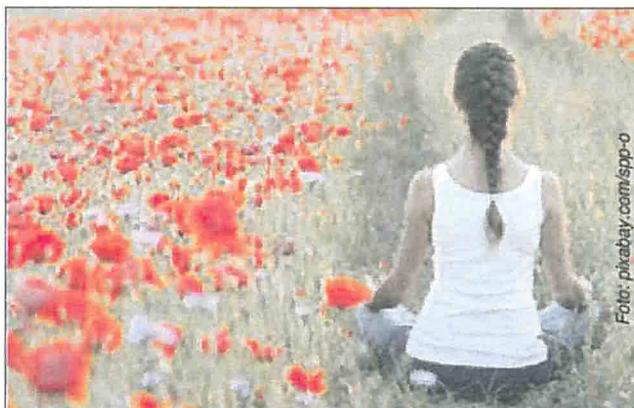
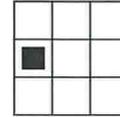
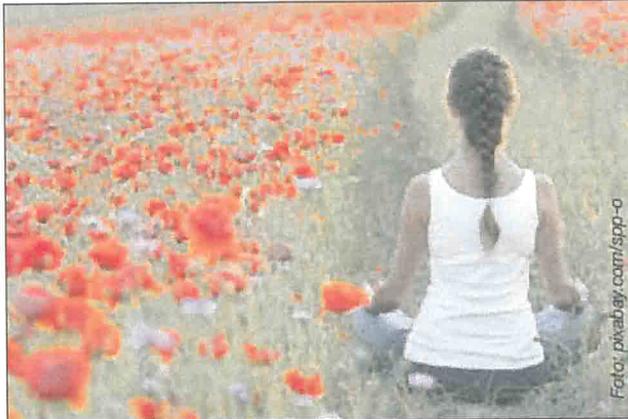


Foto: pikabay.com/spp-o



Gut schlafen, gesund leben



Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yoga-lehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. 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.

spp-o

Yoga und Qigong können die St

Yoga stellt neben Körperübungen und Meditation traditionell allem auch eine achtsame, ethische Lebensweise instrument. Nach Erkenntnissen der GfK betreiben fast vier Millionen Deutsche diesen Sport. Yoga kann jeden Lebensbereich durchdringen. Auch bei chronischen Kreuz- und Nackenschmerzen, worüber aktuell besonders viele Menschen klagen – belegen Studien die gute Wirksamkeit. Eine Art bewegte Meditation ist Qigong. Die jahrtausende alte Technik stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die fließenden, fast tänzerischen Bewegungen von Qigong

– 20 Jahre –

VitalogiPraxis Werner H. Fuchs
dipl. VitalogistProvinzialstraße 14,
www.vitalogi.de**Schmerzfrei**
Infoterm

Telefon: 0

Wir über uns Wallmerod

Ort: 56414 Wallmerod

Zeitungsnummer: 1045

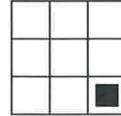
Auflage: 6.800

Auftrag/Fach: 1009919 / 191

Seite: 26

Seitenplatzierung:

Druckdatum: 21.05.2021



**...SCHNELL
...INDIVIDUELL
...PREISWERT**

dicle Garten- & Landschaftsbau
Laidauer Straße 23 · 65589 Hadamar
Tel.: (06433) 947 11 87
Mobil: 0175 85 779 88
E-Mail: dicle-gartenbau@hotmail.de
www.dicle-gartenbau.de

AUF AB 3,49 €

**BATT
asen**

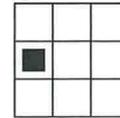
Gut schlafen, gesund leben



Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yogalehrerin

und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. 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. spp-o



Gut schlafen, gesund leben



Foto: pixabay.com/spp-o

Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das

Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. 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.

spp-o

Wandern ist

Es gibt nichts Schöneres als einen Tag in der Natur zu verbringen. Natur entschleunigt und verbindet und wer hinsieht, der entdeckt wieder von neuem die Schönheit und Vielfalt auf Wiesen und in Wäldern. Wandern verbindet das Erlebnis, die Entspannung und auch Sinnesfreude. Wer wandert, bringt seine

IHRE PRAXIS
- IN KRISTALLKUNDE



ANGELA

WIR SIND

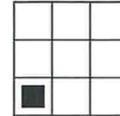
Individuelle

Graphik
Konzentration
Hirnleistung

Hausbesuche

**Vulkanstraße
Miesenheim**

Telefon 026 52 / 58 11 11
Mobil 01525/3852 11 11



Gut schlafen, gesund leben

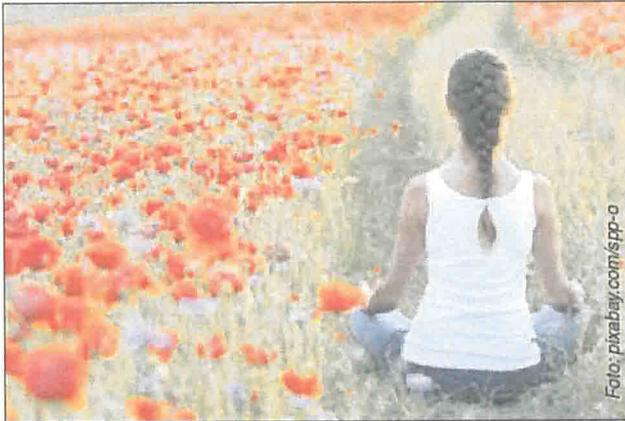


Foto: pixabay.com/spp-o

Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yoga-Lehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. 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.

spp-o

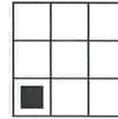
...trag des Gesundheitsmag
„Apotheken Umschau“
Dabei zeigt sich ein große
terschied zwischen Fraue
Männern: 60 Prozent der
en haben es bereits mit
nativen Heilmethoden ver
aber nur halb so viele Män
Besonders viele haben
punktur in Anspruch ge
men: 22 Prozent der Fraue
12 Prozent der Männer. I
möopathischer Behandlun
ren 24 Prozent der Fraue
7 Prozent der Männer s
mal, Schüßlersalze habe
Prozent der Frauen und 6
zent der Männer einge
Entspannungsmethoden h

Gefragte Kügelchen

Kügelchen, Tabletten ode
figsten greifen die deutsc
zinschrank, wenn sie erk
Auftrag des Gesundheitsp
ein Drittel der Befragten
Verdauungsbeschwerden
oder Verstopfung. Fast eb
Gelenk- oder Rückensch
jeder vierte Befragte versc
lungen, Zerrungen oder S
rücken mit den Tinkturen o
18 Prozent versuchen dar
sche Beschwerden wie A
werden mit Hilfe der Homö
wender bekämpft.

Boppard im BlickOrt: **56154 Boppard**Zeitungsnummer: **673**Auflage: **7.650**Auftrag/Fach: **1009919 / 191**Seite: **13**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **21.05.2021**

01128452



Gut schlafen, gesund leben



Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yogalehrerin

und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. 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. *spp-o*

Bad Ems-Nassau aktuell (Teilausgabe Nassau)

Ort: **56377 Nassau**

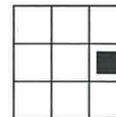
Zeitungsnummer: **1116**

Auflage: **5.850**

Auftrag/Fach: **1009919 / 191**

Seite: **31**

Seitenplatzierung:



Druckdatum: **20.05.2021**

01128446



...siben: Eine Untersu-
Instituts für Prävention
ng (IPEV) in Ismaning
eine Übersäuerung
system schwächt. „Ein
Stoffwechsel hat da-
Chancen, gerade mit
zu werden“, erläutert
eter Jentschura. Die
ussetzung dafür sei
iegend vegetarische
iten und hochwertigen
er, weißes Mehl, tieri-
en dagegen ein saures

3akterienstämme, kön-
aufgenommen werden.
edoch zu wenig „gute“
apie. Eine Darmsanie-

, fördert die Wundhei-
Sauerstoffverbindun-
rika, Blumenkohl und
ich Vitamin C.

imin D scheint häufig
rzugehen. Der Körper
ilden, doch gerade in
sche Gesellschaft für
ungsergänzungsmittel

ng im Körper fördert,
us) das Gegenteil. Sie
urer Stoffwechselfpro-

n, Wassertreten und
urch den Temperatur-
damit auch die Sauer-

ift und in moderatem
nicht nur den Kopf frei
das Immunsystem mit
rstoff.

Gut schlafen, gesund leben



Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yoga-lehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. 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.

spp-o

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

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

Unsere Vordereifel

Ort: 56727 Mayen

Zeitungsnummer: 1047

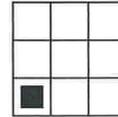
Auflage: 7.950

Auftrag/Fach: 1009919 / 191

Seite: 22

Seitenplatzierung:

Druckdatum: 20.05.2021



01128444



www.stjosefpflegehaus.de

Ansprechpartner:
Antje Spurzem

Hier bin ich zu Hause!

St. Josef-Pflegehaus Polch

Private St. Josef Pflegehaus Betriebs-GmbH, Jahnstraße 4, 56751 Polch, Telefon: 0 26 54/94 01-0, Fax: 94 01-11

Gut schlafen, gesund leben

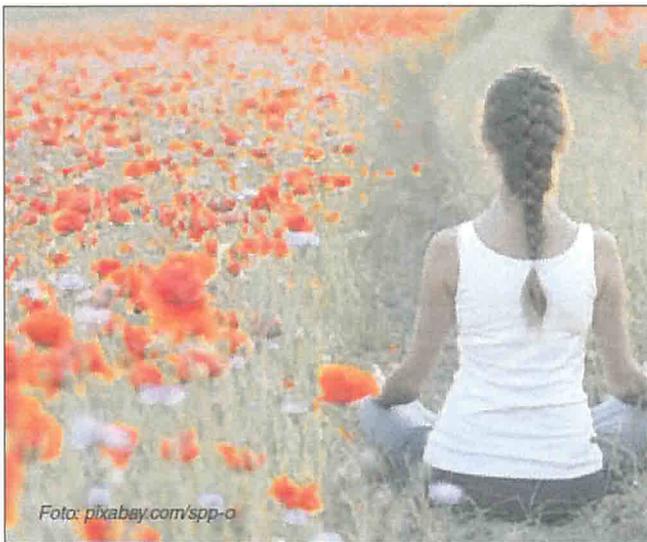


Foto: pixabay.com/spp-o

Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird.

Umso 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yogalehrerin und

Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen.

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. spp-o

Blaues Ländchen aktuell

Ort: **56355 Nastätten**

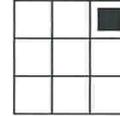
Zeitungsnummer: **1059**

Auflage: **8.450**

Auftrag/Fach: **1009919 / 191**

Seite: **28**

Seitenplatzierung:



Druckdatum: **20.05.2021**

01128445



fein und anders Fühlende*
heilpraxis-weigelt.de
602-9183683
Alte 8, 56412 Holler

kommen



Qigong aufhellen

Qigong ist traditionell vor allem in der chinesischen Medizin ins Zentrum. Nach Millionen Deutsche diesen Durchdringen. Auch bei chronischen Beschwerden ist es besonders wirksam.

Die jahrtausendealten Techniken der Qigong-Medizin. Die fließenden Übungen nach der Methode von Qigong sind oft auf den Energiefluss entlang angeordnet. Dazu werden auch Übungen zur Entspannung genutzt. Gute Wirkungsaufhellung zu haben. In der Qigong-Kniegelenke Schmerzen gelindert. Mehr auf eine blutdrucksenkende

Text/Wort und Bild



Gut schlafen, gesund leben

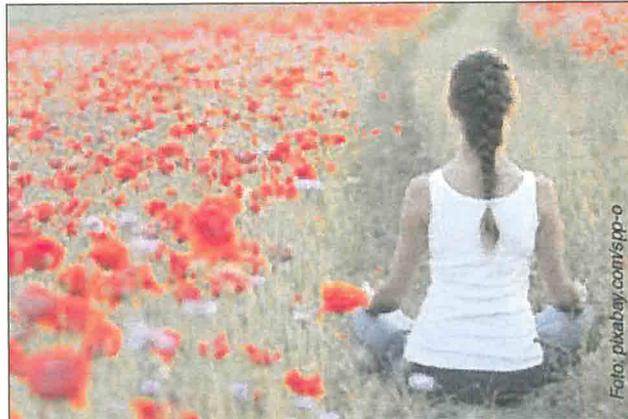


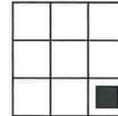
Foto: pixabay.com/spp-o

Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yoga-Lehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. 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.

spp-o



www.gesundheitszentrum-thewalt.de
physiotherapie@gesundheitszentrum-thewalt.de

Telefon 02624 - 3024



Ärztehaus - Römerberg 2
56203 Höhr-Grenzhausen

Gut schlafen, gesund leben

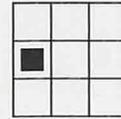


Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yoga-lehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. 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.

spp-o



Gut schlafen, gesund leben



Mit Hilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen.

Foto: pixabay.com/akz-o

(spp-o) Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 und weiß wie wichtig es ist, tief und erholend zu schlafen. 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 das

Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben mit vielen Tipps und Tricks zum Nachlesen.

E
mache

Verl

Gebur

Prüfu

S

Ho
97828 M

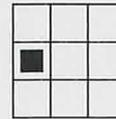
SUDOKU von leicht bis

7			5				4
		3			7		
		5	4		9	2	
	3		2	7			6
6							7
	4		8	5			9
		6	3	4	5		
		2			1		
5				1			6

Die Sudoku Spielregeln **001**

Sie müssen nur eine Matrix mit Zahlen von 1 und 9 in 9 Zeilen und 9 Spalten jede Ziffer nur einmal vorkommen. In jeder Zeile und Spalte dürfen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen. Doppelungen sind nicht erlaubt.

Die Lösungen zu den Sudoku-Rätseln finden S



01128691

Gut schlafen, gesund leben



Mit Hilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen.
Foto: pixabay.com/akz-o

(spp-o) Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 und weiß wie wichtig es ist, tief und erholend zu schlafen. 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 das

Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben mit vielen Tipps und Tricks zum Nachlesen.

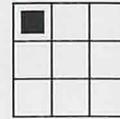
SUDOKU von leicht bis

7			5			4
	3			7		
	5	4	9	2		
	3		2	7	6	
6						7
	4		8	5	9	
		6	3	4	5	
		2			1	
5			1			6

Die Sudoku Spielregeln **00**

Sie müssen nur eine Matrix mit Zahlen von 1 bis 9 in 9 Zeilen und 9 Spalten so füllen, dass jede Ziffer nur einmal in jeder Zeile und Spalte vorkommt. Doppelungen sind nicht erlaubt.

Die Lösungen zu den Sudoku-Rätseln finden Sie



01 128690

19. Mai 2021

Seite 9

Gut schlafen, gesund leben



Mit Hilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen.
Foto: pixabay.com/akz-o

(spp-o) Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 und weiß wie wichtig es ist, tief und erhol-

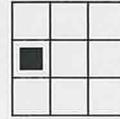
sam zu schlafen. Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt 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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben mit vielen Tipps und Tricks zum Nachlesen.



Ge
K
s
b
A
A

Telef





Gut schlafen, gesund leben



Mit Hilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen.

Foto: pixabay.com/akz-o

(spp-o) Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 und weiß wie wichtig es ist, tief und erholend zu schlafen. 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 das

Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben mit vielen Tipps und Tricks zum Nachlesen.

SUDOKU von leicht

7			5		
	3				7
	5	4		9	2
	3		2	7	6
6					
	4		8	5	9
		6	3	4	5
		2			1
5			1		

Die Sudoku Spielregeln

Sie müssen nur eine Matrix mit Zahlen und Zeilen jede Ziffer nur einmal vorkommen. Doppelungen sind nicht er

Die Lösungen zu den Sudoku-Rätseln fi

Andernach aktuell

Ort: **56203 Höhr-Grenzhausen**

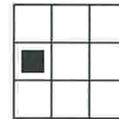
Zeitungsnummer: **6762**

Auflage: **13.500**

Auftrag/Fach: **1009919 / 191**

Seite: **15**

Seitenplatzierung:



Druckdatum:

14.05.2021

01128443



Gut schlafen, gesund leben



Seit langem nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 des Buchs „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“, Yogalehrerin

und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. 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. *spp-o*

Fußreflex

im Bereich „Wellness & E

Melanie Möller, in Praxis für
In der Wassergall 13, 56626

Balan

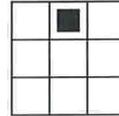
PHYSIOTHER

Unser Team ist



PHYSIOTHERAPIE

Breite Straße 40
Tel.: 0 26 32 / 3 09 2976 · In
www.balance



Für Mütter ganz wichtig

BUCHTIPP Krafttanken und gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

Anspannungen lösen und Stress abbauen

„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 und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beiß-

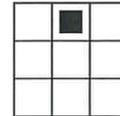


Foto: pixabay.com/akz-o

schienen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem 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.

Mit Yoga schnell Kraft schöpfen

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, die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Die Expertin hat das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben: 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. *akz-o*



Für Mütter ganz wichtig

BUCHTIPP Krafttanken und gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

Anspannungen lösen und Stress abbauen

„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 und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beiß-

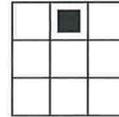


Foto: pixabay.com/akz-o

schienen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem 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.

Mit Yoga schnell Kraft schöpfen

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, die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Die Expertin hat das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben: 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 inne Ruhe zu finden“, so die Autorin. akz-o



01127109

Für Mütter ganz wichtig

BUCHTIPP Krafttanken und gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

Anspannungen lösen und Stress abbauen

„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 und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beiß-

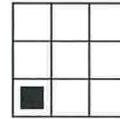


Foto: pixabay.com/akz-o

schienen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem 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.

Mit Yoga schnell Kraft schöpfen

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, die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Die Expertin hat das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben: 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. *akz-o*



Eine frische Brise am Meer verteilt kleine Wasser-Salz-Partikel in der Luft und verschafft somit den

in die feinsten Lungenbläschen hinein. Tiefes Einatmen kann entzündungshemmend und desinfizierend

Hause möglich. Die patentierte Zerkleinerungstechnologie sorgt für ein besonders feines Aerosol, das sich

Hilfe

(spp-o) wickelt Allergie Betroffene starkem den ode oder H wie As können können kament Kortiso Es gibt a Währen jahr bis an sa Wusster flüsse Chlorw schlim besten der Hoc geschlos Pollen lem auf

Gut schlafen, gesund leben

Anspannungen lösen und Stress abbauen

(akz-o) Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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, Yoga-Lehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es 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



Foto: pixabay.com/akz-o

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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ (ISBN 9783928382052) geschrieben, ihre Tipps und Tricks

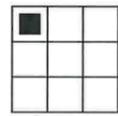
sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-medizin.de nachzulesen. Mit Hilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren.

„Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine inne Ruhe zu finden“, so die Autorin.



- Ma
- Pec
- She
- Wa

www.metropoljournal.com



Gut schlafen, gesund leben

(akz-o) – Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

Anspannungen lösen und Stress abbauen

„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 und weiß wie wichtig es 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.

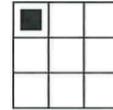
Mit Yoga schnell Kraft schöpfen

Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenshaltung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht



Foto: pixabay.com/akz-o

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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ (ISBN 9783928382052) geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-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.



Energie tanken und gesund leben

BUCHTIPP Mit Yoga schnell wieder genug Kraft schöpfen

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

Anspannungen lösen und Stress abbauen

„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 und weiß wie wichtig es 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.

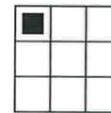
Dabei ist es unbedeutend,

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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ ge-

schrieben: 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 inne Ruhe zu finden“, so die Autorin.



Foto: pixabay.com/akz-o



01127079

Energie tanken und gesund leben

BUCHTIPP Mit Yoga schnell wieder genug Kraft schöpfen

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

Anspannungen lösen und Stress abbauen

„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 und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu

schlafen. „Oft genug werden Beißschienen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind un bequem 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.

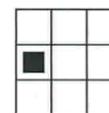
Dabei ist es unbedeutend,

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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ ge-

schrieben: 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 inne Ruhe zu finden“, so die Autorin.



Foto: pixabay.com/akz-o



Zur Ruhe kommen

Anspannungen lösen und Stress abbauen

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. 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 ma-

chen – 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, Yoga-Lehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es 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. Die Expertin hat das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ (ISBN 9783928382052) geschrieben. 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. (akz-o)



Yoga in der Natur.

Foto: pixabay.com/akz-o



HEIKE VÖPEL

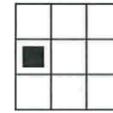
Psychologische Beratung –

Ihre Spezialistin bei Stress, Ängsten und Sorgen, gerade in der jetzigen Zeit!

Hypnose, Anwendungen und optimale Unterstützung **des Körpers**

Vereinbaren Sie gleich jetzt ein **kostenloses** Erstgespräch, info@praxis-heikevoepel.de. (Termine für Sie auch online)

Praxis Heike Vöpel
Bromskircher Weg 18
59969 Bromskirchen-Somplar
02984-2757 / 0172-5989910
www.praxis-heikevoepel.de
Instagram: @praxisheikevoepel



Zur Ruhe kommen

Anspannungen lösen und Stress abbauen

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. 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 ma-

chen – 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 und weiß wie wichtig es 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 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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ (ISBN 9783928382052) geschrieben. 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. (akz-o)



Yoga in der Natur.

Foto: pixabay.com/akz-o



HEIKE VÖPEL

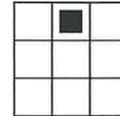
Psychologische Beratung –

Ihre Spezialistin bei Stress, Ängsten und Sorgen, gerade in der jetzigen Zeit!

Hypnose, Anwendungen und optimale Unterstützung **des Körpers**

Vereinbaren Sie gleich jetzt ein **kostenloses** Erstgespräch, info@praxis-heikevoepel.de. (Termine für Sie auch online)

Praxis Heike Vöpel
Bromskircher Weg 18
59969 Bromskirchen-Somplar
02984-2757 / 0172-5989910
www.praxis-heikevoepel.de
Instagram: @praxisheikevoepel



01127107

Für Mütter ganz wichtig

BUCHTIPP Krafttanken und gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

Anspannungen lösen und Stress abbauen

„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 und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beiß-

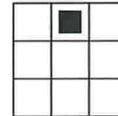


Foto: pixabay.com/akz-o

schienen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem 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.

Mit Yoga schnell Kraft schöpfen

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, die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Die Expertin hat das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben: 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 inne Ruhe zu finden“, so die Autorin. akz-o



Für Mütter ganz wichtig

BUCHTIPP Krafttanken und gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

Anspannungen lösen und Stress abbauen

„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 und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beiß-

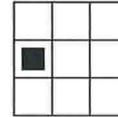


Foto: pixabay.com/akz-o

schienen 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.

Mit Yoga schnell Kraft schöpfen

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, die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Die Expertin hat das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben: 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 inne Ruhe zu finden“, so die Autorin. *akz-o*

Schweriner Express zum WochenendeOrt: **19061 Schwerin**Zeitungsnummer: **1274**Auflage: **69.848**Auftrag/Fach: **1009919 / 191**Seite: **4**

Seitenplatzierung:

Druckdatum: **30.04.2021**

0126116



dessern.

Herzgifte meiden: Giftstoffe, wie Alkohol und Nikotin

wichtig: eine ausgewogene

Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornproduk-



FOTO: MEGAFLOPPI/ISTOCKPHOTO.COM/VITAMINDOCTOR.COM/AKZ-0

WIKREIL. BESONNEN

K2 verhindert, d
in den Arterien

Gut schlafen, gesund leben

ANSPANNUNGEN LÖSEN und Stress abbauen

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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, Yoga-Lehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es 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 Bett-ruhe.“ 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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-medicin.de nachzulesen. Mit Hilfe von einfachen Yoga-Übungen lässt sich Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es, seine innere Ruhe zu finden“, so die Autorin. **AKZ-0**

Trink

UMFRAGE g

Zu viel, zu spät Sprudel: Eine in Umfrage mit 2.000 Menschen in Europa, Kanada und Australien. Besonderheiten: serververbrauch in zutage. So trinken 70 Prozent der Befragten zuhause erst, wenn sie sich nicht für Durst spanier und Italiener. Beispiel greifen zur Wasserflasche. Durst ist ein Zeichen für ein Flüssigkeitsmangel von zwei Prozent. Einbußen von Leistung und Konzentration und Risikofaktoren können. besonders leicht zu vermeiden, die wenigsten empfohlene Menge von anderen. Lediglich direkt nach Aufwachen greifen sie in Deutschland am liebsten zu stillen Getränken mit Zim-

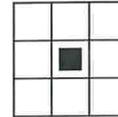


Tiefer und erholsamer Schlaf ist wichtig.

FOTO: PIXABAY.COM/AKZ-0

Tipps für glückliche Momente in der Natur und Zuhause

HYGGE FÜR DEN ALLEN TAG lässt den Stress vergessen



Stress abbauen

TIPPS Gut schlafen, gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 und weiß wie wichtig es 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 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

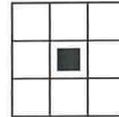
sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Die Expertin hat das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-medizin.de nachzulesen. 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.

akz-o



Ruhe genießen.
pixabay.com/spp-o

Foto: pixabay.com/spp-o



Stress abbauen

TIPPS Gut schlafen, gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

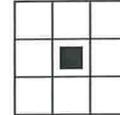
„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschienen 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 Lebenshaltung 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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-medin.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. *akz-o*



Ruhe genießen.
www.pixabay.com/spp-o

Foto: pixa-



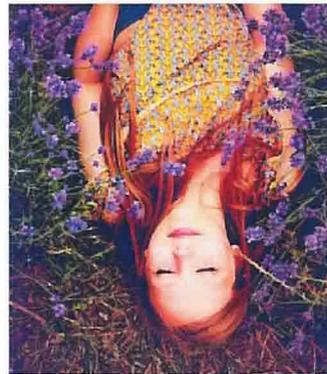
Stress abbauen

TIPPS Gut schlafen, gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

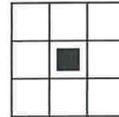
„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschienen 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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-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. *akz-o*



Ruhe genießen.
pixabay.com/spp-o

Foto: *pixabay.com/spp-o*



Stress abbauen

TIPPS Gut schlafen, gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

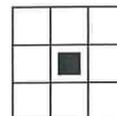
„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschienen 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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-medinin.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. *akz-o*



Ruhe genießen.
bay.com/spp-o

Foto: pixabay.com



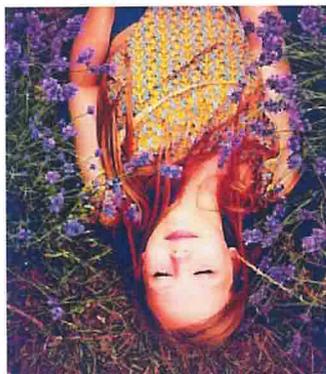
Stress abbauen

TIPPS Gut schlafen, gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

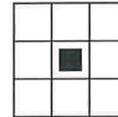
„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschienen 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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-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. *akz-o*



Ruhe genießen.
bay.com/spp-o

Foto: *pixa-*



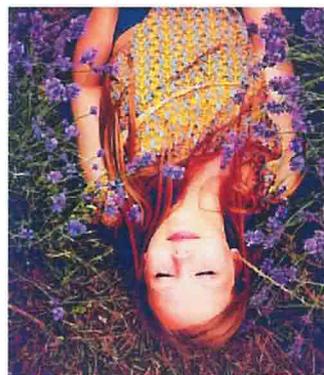
Stress abbauen

TIPPS Gut schlafen, gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

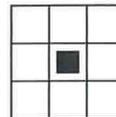
„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschienen 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 Lebenshaltung 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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-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. *akz-o*



Ruhe genießen.
pixabay.com/spp-o

Foto: *pixabay.com/spp-o*



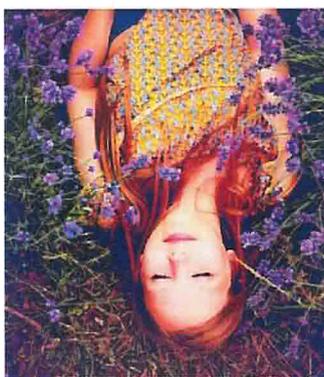
Stress abbauen

TIPPS Gut schlafen, gesund leben

Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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 und weiß wie wichtig es 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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-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. *akz-o*



Ruhe genießen.
www.pixabay.com/spp-o

Foto: [pixabay.com](http://www.pixabay.com)



* 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.



Ratgeber

Suche

Aktionstage

Auto & Mobilität

Bauen & Wohnen

Bildung & Beruf

Corona Aktuell

Essen & Trinken

Familie & Co.

Finanzen & Versicherungen

Frühjahr

Garten

Generation 50+

► **Gesundes Leben**

Ernährung

Hilfe aus der Natur

Körper und Geist

Prävention

Sport und Fitness

Grillzeit

Haushalt & Umwelt

Hobby & Do it yourself

Hochzeit

Hund, Katze, Maus

Kommunikation & Multimedia

Lifestyle

Mode & Accessoires

[Gesundes Leben](#) > [Gut schlafen, gesund leben](#)



Foto: pixabay.com / akz-m

Gut schlafen, gesund leben

(akz-m) Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Home Office, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso 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.

Anspannungen lösen und Stress abbauen

„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 und weiß wie wichtig es 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.

Mit Yoga schnell Kraft schöpfen

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 das Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ (ISBN 9783928382052) geschrieben, ihre Tipps und Tricks sind außerdem auf der Seite www.yoga-als-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.