

AZ 25.10.2010

BUCHTIPP

Yoga als Quelle der Gesundheit

Der Titel macht stutzig: Was haben Rückenschmerzen mit Kieferspannungen zu tun? Möglicherweise mehr als man denkt, wie Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische in ihrem Buch erklärt. Die ausgebildete Yogalehrerin aus Gau-Algesheim zeigt, welche Bedeutung das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele hat und was Kieferspannungen darin auslösen können. Sie stellt über 50 einfache Übungen zum Nachmachen vor, die



Blockaden lösen, den Energiefluss im Körper anregen und die Wahrnehmung für Ungleichgewichte schulen. Durch den Fokus auf entspannte Kiefergelenke verschwinden fast nebenbei auch andere Wehwehchen. Im Buch enthalten ist eine Audio-CD, auf der zwölf Übungen von dem Binger Logopäden Michael Höh angesagt und mit Musik des Gabsheimer Komponisten Achim Wendling untermalt werden.

■ Christiane Keller-Krische: Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen. Selbstverlag (Gau-Algesheim), 120 Seiten, 22,95 Euro, ISBN: 978-3-928382-05-2

Service-Redaktion TOPAS

Assistentin:

Margit Komor

Telefon: 06131/240707-25

Fax: 06131/240707-22

E-Mail: komor@topas-service.de

Redaktion:

Wolfgang Blum (wb)

Telefon: 06131/240707-31

E-Mail: blum@topas-service.de

ratgeber@topas-service.de

+