



Yoga gegen Zähneknirschen

REGION (spp-o) - Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk kommt von der Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Autorin Christiane Keller-Krische. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in ihrem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. Deshalb lockert die Autorin in anderen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand.

Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 978-3928382052. Mehr Informationen finden Sie unter:
www.yoga-als-medizin.de