



BETTENLAND

MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTENWohnmeile Halstenbek • Gärtnerstraße • 25469 Halstenbek
Tel.: 04101 / 473100 • www.bettenland-halstenbek.deMo.-Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 10 - 18 Uhr, jeden So. Schautag 13 - 17 Uhr
*keine Beratung und Verkauf, keine Schau-Sonntage v. Juni - August„So richtig
nett ist's nur
im Bett“

er & Wulff -Garantie

nicht zufrieden sein, wird das
Geld zurück erstattet - garan-
tiert!

Wolfsteller & Wulff
An der Bahn 1
25336 Elmshorn
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.30-18.30 Uhr,
Sa. 9.30-14 Uhr.
Telefon (0 41 21) 898 2920
Telefax (0 41 21) 898 2921

**orn!**

senprogramm!
y großen Volkskrankheiten.
werden vor!
imale Unterstützung
wissen CERVICAL
enstützkissen
ten ist.
me!



Die Marke ist ein eingetragenes Zeichen.

an der Az3 neben ProMarkt
ein-bett-elmshorn.de

Yoga gegen

Zähneknirschen

spp-o Eine gesunde Ernäh-
rung und regelmäßige Bewe-
gung sind die Grundlagen für
ein gesundes Leben. Durch
tägliches Stress entstehen Ver-
spannungen, die uns aus dem
Gleichgewicht bringen kön-
nen. Jeder zehnte Deutsche
knirscht oder mahlt nachts
mit den Zähnen. Die Zahn-
ärzte verschreiben hier Beiß-
schienen. Diese, so hört und
liest man oft, stören aber beim
Schlafen - und verbringen
deshalb meistens die Nacht
auf dem Nachttisch. Das Pro-
blem ist nicht neu, jeder weiß
oder ahnt zumindest, wo die
wahren Ursachen für das Zäh-
neknirschen liegen: Sorgen
oder der Druck, den wir uns
täglich selbst machen. Ein
besonders schönes und vor
allem gesundheitsförderndes
Geschenk für das Osterfest
kommt von der Heilpraktike-
rin, Yogalehrerin und Auto-
rin Christiane Keller-Krische.
Gestresste „gehen auf dem
Zahnfleisch“, Gesunde dage-
gen auf ihren Füßen. Ausge-
hend davon beginnt die erste
Übung in ihrem Buch „Yoga
als Medizin - Nie wieder Zäh-
neknirschen“ auch nicht beim
Kiefergelenk, sondern bei den
Fußsohlen. Sie geht davon aus,
dass „im Körper alles mit al-
lem verbunden“ ist und lehnt
dagegen das „Dawos-Prinzip“
ab: Heilung nur „da wo“
wehtut. Anspannungen schla-
gen sich meist in den Schul-
tern nieder. Deshalb lockert
die Autorin in anderen, teils
nur wenige Minuten kurzen
Übungen die Schulter- und
Nackelmuskulatur im Stehen
und lenkt die Aufmerksamkeit
dann auf den Stand. Es ist ab
sofort im Buchhandel erhält-
lich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392
838 205 2. Mehr Informati-
onen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de