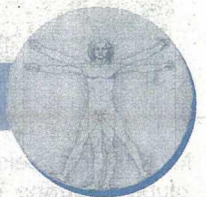


# Schönheit & Gesundheit



## Yoga gegen Zähneknirschen

(spp-o) Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Durch täglichen Stress entstehen Verspannungen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. 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: Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Ein besonders schönes und vor allem gesundheitsförderndes Geschenk für das Osternest 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab:

Foto: Christiane Keller-Krische/spp-o



Heilung nur „da wo's“ wehtut. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder. 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. Es ist ab sofort im Buchhandel erhältlich: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medicin.de](http://www.yoga-als-medicin.de).

**Neue Adresse!**

Kitzingen • Keltenstraße 72  
09321 - 92 99 539

INSTITUT FÜR  
GANZHEITLICHE  
KOSMETIK &  
AYURVEDA  
ANGELA BESS

Keltenstraße 72  
97318 Kitzingen  
☎ 09321-9299539

[www.kosmetik-ayurveda-angela.de](http://www.kosmetik-ayurveda-angela.de)

edras  
uty & Care

Ich will eine neue  
Haut!

Der sanfte Weg zu strahlend schönem Aussehen

## Microdermabrasion