



Ganzheitlicher Ansatz

Mit Yoga wieder zur Ruhe kommen

CELLE (spp-o). Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen - ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ (Verlag für Hobby- und Freizeitliteratur) auch nicht beim

Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische, geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist und lehnt eine Heilung nur „da wo's“ wehtut ab.