

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Die Seele zur Ruhe kommen lassen

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind

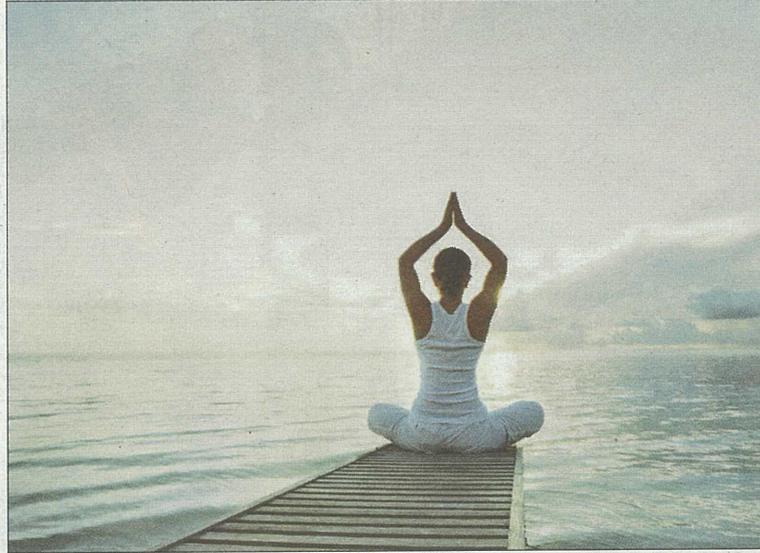


Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp

die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen

zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die mahlenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.



im Fitnessstudio

nd in Fitnesskursen achten sollte

gen vorzubeu- können Entzündungen regu- dem genügend lieren, Schmerzen und Bluter- generation ein- güsse lindern. den. Auch im

an sich vor dem Richtig essen und trinken ärmen und sich Genauo wie etwa beim Jog- bkülungsphase ging oder Radfahren muss auch gen gönnen. beim Training im Fitnessstudio

aller Umsicht auf einen ausgewogenen Er- wie Zerrungen, nährungszustand und ausrei- cher Verstauchun- chende Flüssigkeitsaufnahme t es erst einmal geachtet werden. Informati-

Richtig essen und trinken

Genauo wie etwa beim Jogging oder Radfahren muss auch beim Training im Fitnessstudio auf einen ausgewogenen Ernährungszustand und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden. Informati-



tig, sich vorher gut aufzuwärmen, um Verletzun-

Foto: djd/Traumeel/thx



Joggen nicht jedermanns Sache – dann ist das eine gute Alternative.

Foto: djd/Traumeel/thx

sich gut ausku- onen dazu und weitere Tipps türliches Arznei- unter www.bewegung-und-fit- meel kann als ness.de. Frisches Obst, Gemüse d und in Tablet- und Vollkornprodukte sowie eilung beschleu- Wasser, Saftschorlen und Kräu- iche Wirkstoffe, us Kamille, Bein- tertees leisten einen wertvollen us Arnika, Beitrag.

(djd/pt)

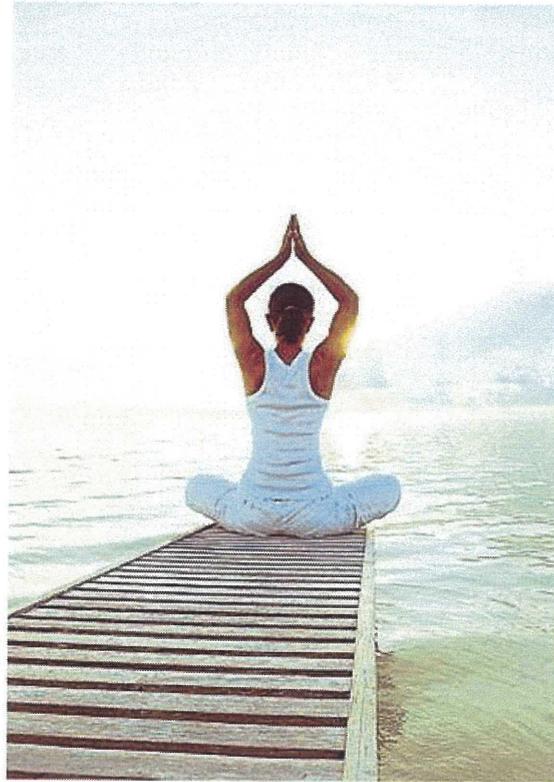
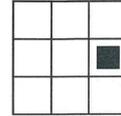


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo’s“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.





Fitnessstudio

Esskursen achten sollte

eu- können Entzündungen regu-
nd lieren, Schmerzen und Bluter-
in- güsse lindern.

Richtig essen und trinken

Genauso wie etwa beim Jog-
ging oder Radfahren muss auch
beim Training im Fitnessstudio
auf einen ausgewogenen Er-
nährungszustand und ausrei-
chende Flüssigkeitsaufnahme
geachtet werden. Informati-



er gut aufzuwärmen, um Verletzun-

Foto: djd/Traumeel/thx

jedermanns Sache – dann ist das
Alternative.

Foto: djd/Traumeel/thx

ku- onen dazu und weitere Tipps
ei- zu gesunder Bewegung gibt es
als unter www.bewegung-und-fit-
et- ness.de. Frisches Obst, Gemüse
und Vollkornprodukte sowie
eu- Wasser, Saftschorlen und Kräu-
er- tertees leisten einen wertvollen
in- Beitrag.
ka, (djd/pt).

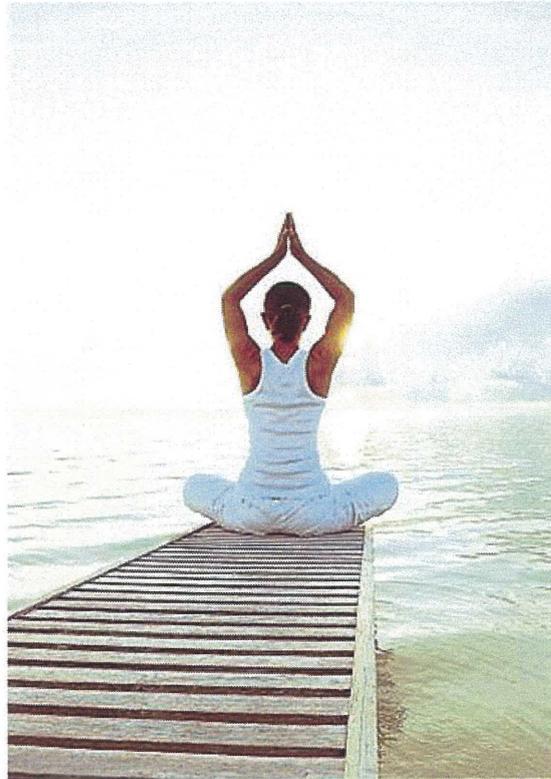


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

io
llteregu-
luter-

nken

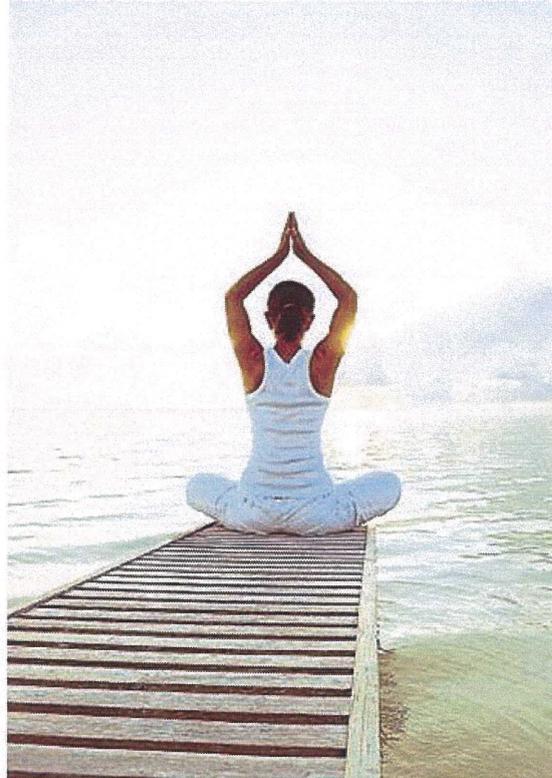
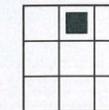
Jog-
auch
studio
n Er-
usrei-
ahme
mati-

Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

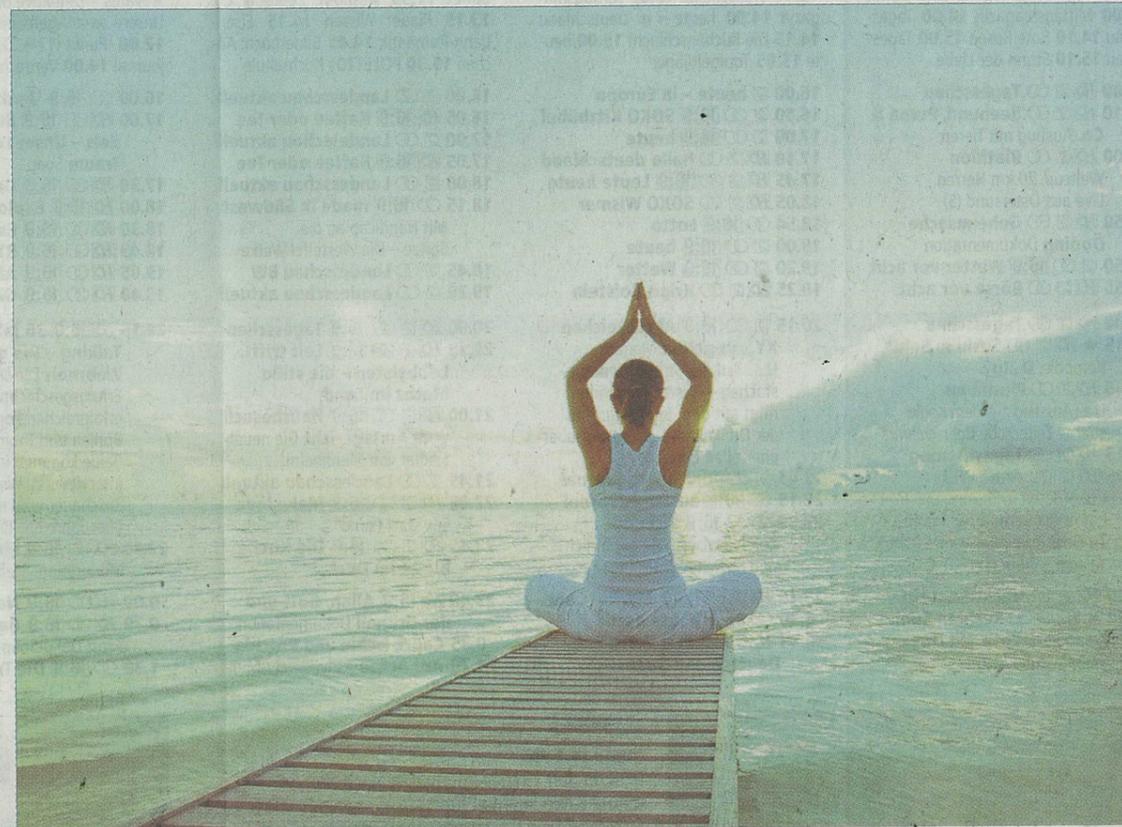


Zähneknirschen ist oft Ursache für unruhige Nächte – Alternative und Ergänzung zur Beißschiene

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und damit in der Folge jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier in der Regel sogenannte Beißschiene. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Geholfen ist den nächtlichen Zähneknirschern damit aber nicht, lediglich die Symptome und Begleiterscheinungen werden reduziert.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen oder der durch andere verursacht wird und uns nachts nicht in Ruhe lässt. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und durch die Mahlbewegungen beim Knirschen die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt in vielen Fällen auch das Zähneknirschen zum Stillstand – und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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



In Gedanken abschalten und ans Meer fahren, Stress und Druck zumindest während der Nacht ausblenden – das kann nächtlichem Zähneknirschen Abhilfe schaffen. Mit Yoga ist dies möglich. Sowohl Kurse als auch Ratgeber stellen demnach eine sinnvolle Ergänzung zur Beißschiene dar. Foto: Maygutyak / fotolia.com / akz-o

Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in Ratgebern wie dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen oder anderen Körperteilen. Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Sa-

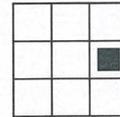
vasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb muss in aufbauenden, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen gestärkt

werden. So erdet sie buchstäblich den Körper. Entspannung durch „normalen“ Hatha-Yoga ist ebenfalls schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Sowohl Kurse als auch Ratgeber liefern Anregung und Anleitung für die entsprechenden und heilsamen Übungen. Bei anhaltenden Symptomen, Ausbleiben der Linderung, Schmerzen oder gesundheitlichen Einschränkungen sollte hingegen in jeden Fall ein Arzt zu Rate gezogen werden, lautet die einhellige Meinung der Experten. akz-o/red



00832474



Frau sich vor allem zur besinnlichen Jahreszeit nicht quälen. Und dann noch das schlimmste von allem... „Was schenke ich bloß?“
Machen Sie sich darüber keinen Kopf! Wir haben jede Menge tolle Geschenke für Sie und Ihre Lieb-



wesentliche zu entscheiden, unser persönliches Geschenk an Sie!
Jetzt anmelden und sofort starten im optifit-centrum Herxheim, Am Kleinwald 5c in 76863 Herxheim, Tel. 07276-96017. Oder Hotline 0177-732 1000

ND
KURS
EN KURSBECKEN, EIN REICHHALTIGES
UR IHRE GESUNDHEIT UND IHRE FITNESS
HR AQUADROM-TEAM & PARTNER

INFOS
AUF DER
HOMEPAGE
WWW.AQUADROM.DE

**Aquadrom
HOCKENHEIM**

11 · 68765 HOCKENHEIM · TEL. 06209-2855-9430
EM. DE · INFO@AQUADROM-HOCKENHEIM.DE

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Innere Ruhe

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.
Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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 Zähne-

knirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegun-

gen 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der

ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.
Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. (akz-o)

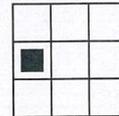
**SALZ LANDAU
GROTTE**

SO GESUND WIE DIE NATUR

Frisuren-Studio Iris Beiner

Hair-Styling für SIE & IHN

BRAUT- u. LANGHAARSPEZIALISTEN
MASTER of COLORS
und vieles mehr,
die beste Adresse für Anspruchsvolle Kunden



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem.

knirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und

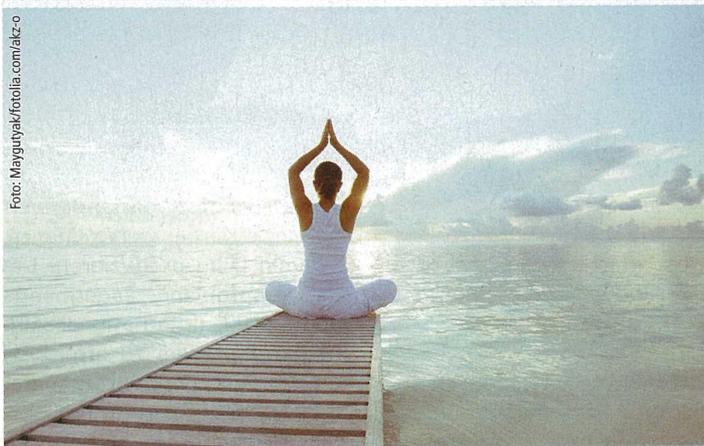


Foto: Mayguyak/fotolia.com/akz-o

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähne-

Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem

BowenTherapie

für einen **starken Körper**



Inge Kempf

Gesundheit
& Coaching

Telefon
0931

40 466 20

lebenbesserleben@gmail.com
www.lebenbesserleben.de

Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

spp-o



Friseur Ihres Vertrauens. Foto: epr/Arcon International/vgstudio/fotolia

Mit Yoga in den Schlaf finden

Entspannung befreit uns von Sorgen

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben: Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch

das Zähneknirschen zum Stillstand, und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawas-Prinzip“ ab: Heilung nur „da, wo's“ wehtut. • *spp*

ic
Aerzen,
erzen

HER

naly-
gerät
ven-
sein
sche,
ung.
sind
ge-
ären
auf.

rk

rt

rin

uar 2015

Personal Training

Verschenken Sie!

AZ-SCHNITTPUNKT

Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Löwenburgstr. 14a · 53859 Niederkassel · Tel.: 02208-94960 · Fax: 02208-949650

Auftrag/Fach: **1003726 / 447**

Toggenburger Zeitung, See&Gaster Zeitung

Seite: **10**

		■

Ort: **CH-9630 Wattwil**

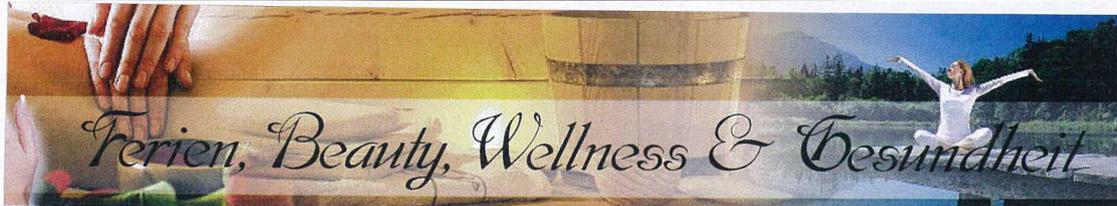
Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: **3340**

Auflage: **33.187**

Druckdatum: **12.11.2014**

00827539



santemed
ÄRZTEPRAXIS

WATTWIL

können, dass wir
en Fachärzten er-

e Medizin

Medizin

ftel Sie ein kompe-
Montag bis Freitag
00 Uhr) für Sie da

dizin
il

@santemed.ch

ZIEL

Schlafwochen bis 30.11.2014

geisser Geisser Innenausstattung GmbH
Bodenbeläge, Parkett, Teppiche,
Bettwaren, Vorhänge,
Beschattungssysteme

9642 Ebnat-Kappel
Telefon 071 993 18 93
www.geisser-innenausstattung.ch

die
boden
fachleute

SUPERBA Matratzen • Betten • Kleinfachhandel
bico matratten
roviva

Geniessen Sie unsere Fachberatung mit
anschliessendem Probeliegeeservice kostenlos!
Profitieren Sie vom einmaligen Herbstangebot

**Ihr Werbefranken
hat auch im Toggenburg mehr verdient!**

Ihre starke Wochenzeitung – jeden Mittwoch
lückenlos per Post in über 32'000 Haushaltungen
«au ennet em Ricke»!

**Mit Yoga zu tiefem
Schlaf finden**

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Schweizer knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beisschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste «gehen auf dem Zahnfleisch», Gesunde dagegen auf ihren Füssen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass «im Körper alles mit allem verbunden» ist, und lehnt dagegen das «Dawos-Prinzip» ab: Heilung nur «da, wo's» wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. *pd*

MIKADO
EIGENE STICKEREI

switcher store
made with respect.ch

9630 Wattwil Tel. 071 988 62 15
mikado-sport.ch

OFFNUNGSZEITEN:
Montag:
Geschlossen
Dienstag – Freitag:
9.00 – 11.45 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr
Samstag:
9.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 16.00 Uhr

ende November 2014, 10% Rabatt auf Daunenjacken

„Jetzt noch besser Musik
geniessen. Mit dem
Phonak Audéo bei Neuroth!“

Jetzt reinkommen
& 30 Tage lang
das Audéo

www.neuroth.ch

Hallo MonheimSeite: **9**

■		

Ort: **40721 Hilden**

Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: **176**Auflage: **18.330**Druckdatum: **29.10.2014**

00825788



Mit Yoga zum ruhigen Schlaf finden

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen



Yoga hilft, einen erholsamen Schlaf zu finden. Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o

bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper

alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

KG a
Rück
PNF
CMD
Ostec
Kiefer
Manu

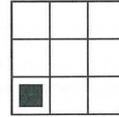
AI

G
K
T
EM

Sc

Elek
20-
u. a.
abg
und

Me

Hallo HaanSeite: **9**Ort: **40721 Hilden**

Seitenplatzierung:

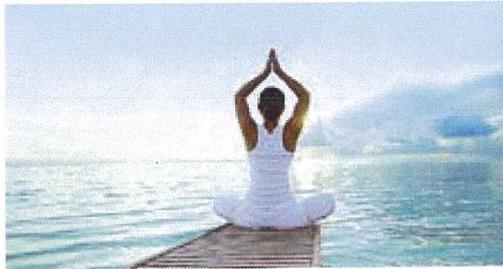
Zeitungsnummer: **5239**Auflage: **14.240**Druckdatum: **29.10.2014**

00825787

Mit Yoga zum ruhigen Schlaf finden

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen



Yoga hilft, einen erholsamen Schlaf zu finden. Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o

bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper

alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

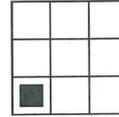
KG
Rü
PN
CV
Os
Kie
Ma

A
C
K
T
E

S
Ele
20
u.a.
ab
un
M

Hallo Langenfeld

Seite: 9



Ort: 40721 Hilden

Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: 166

Auflage: 25.930

Druckdatum: 29.10.2014

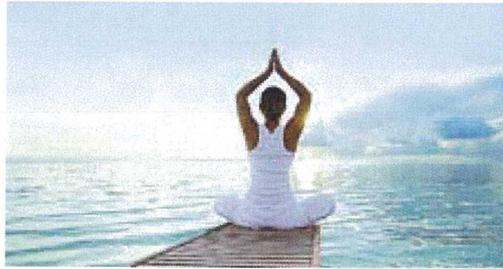


00825786

Mit Yoga zum ruhigen Schlaf finden

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen



Yoga hilft, einen erholsamen Schlaf zu finden. Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o

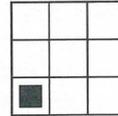
bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper

alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Rück
PNF
GMC
Oste
Kiefer
Man

A
G
K
T
E

So
Ele
20
u.a
ab
un
Me

Hallo HildenSeite: **9**Ort: **40721 Hilden**

Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: **4233**Auflage: **28.005**Druckdatum: **29.10.2014**

00825785



Mit Yoga zum ruhigen Schlaf finden

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

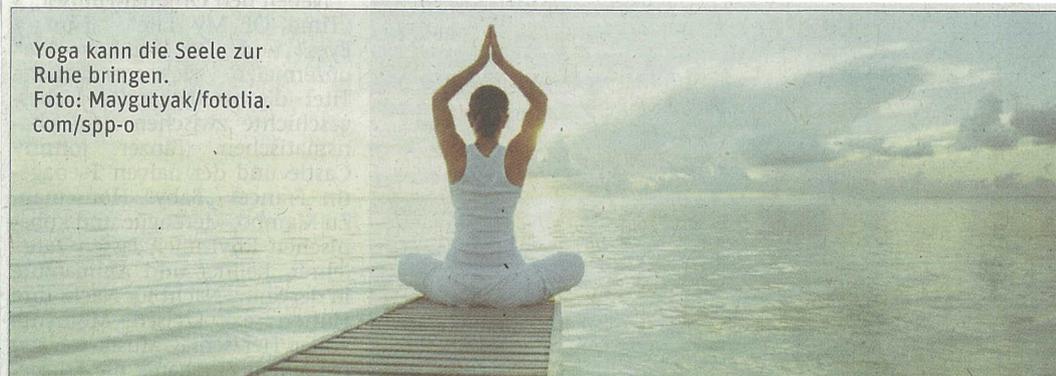
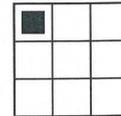
Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen



Yoga hilft, einen erholsamen Schlaf zu finden. Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o

bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper

alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefern Muskeln.



Yoga kann die Seele zur Ruhe bringen.
Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o

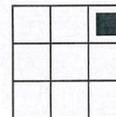
Mit Yoga zu tiefem Schlaf

Alternative zur Bisschiene

(spp-o) - Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknir-

schen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawas-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende beispielsweise in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.



00820163

MÜNSTERLÄNDISCHE TAGESZEITUNG

Zur Ruhe kommen

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

(akz-o). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN 97 8 - 392 838 205 2). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbun-

den“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

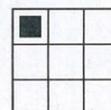
So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.



© Mayguyak/ fotolia.com/akz-o

Mit Yoga zur Ruhe kommen.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

**GESUNDHEIT aktuell****Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden**

akz-o Tief und erholsam zu schlafen, das ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand, und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Ein-

fluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

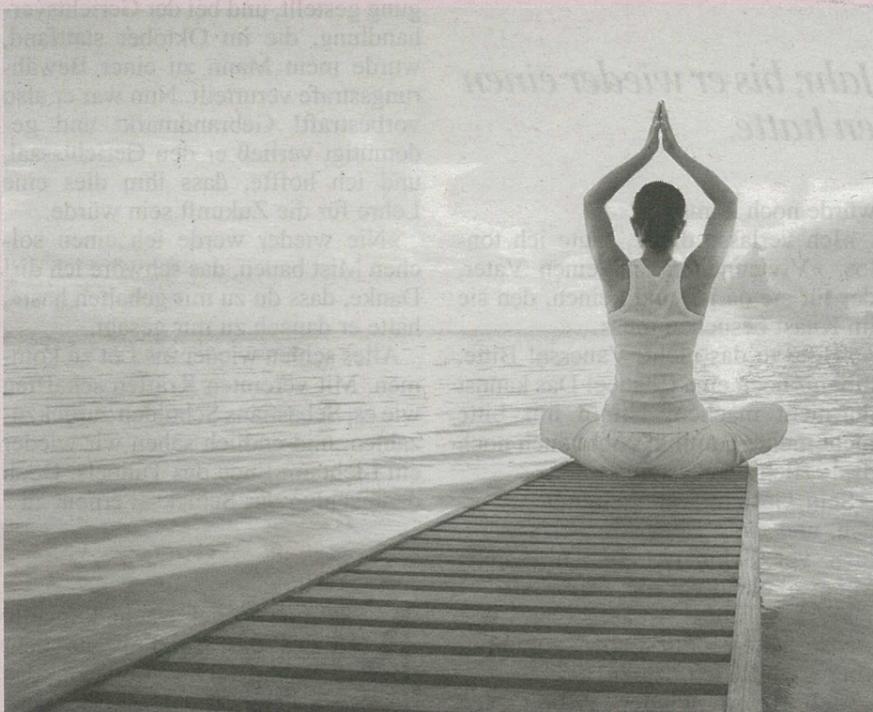
Gestresste gehen auf dem Zahnfleisch, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch »Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen« auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass »im Körper alles mit allem verbunden« ist, und lehnt dagegen das »Dawos-Prinzip« ab: Heilung nur »da, wo's« wehtut.

So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.





Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

SPP-O Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand

und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

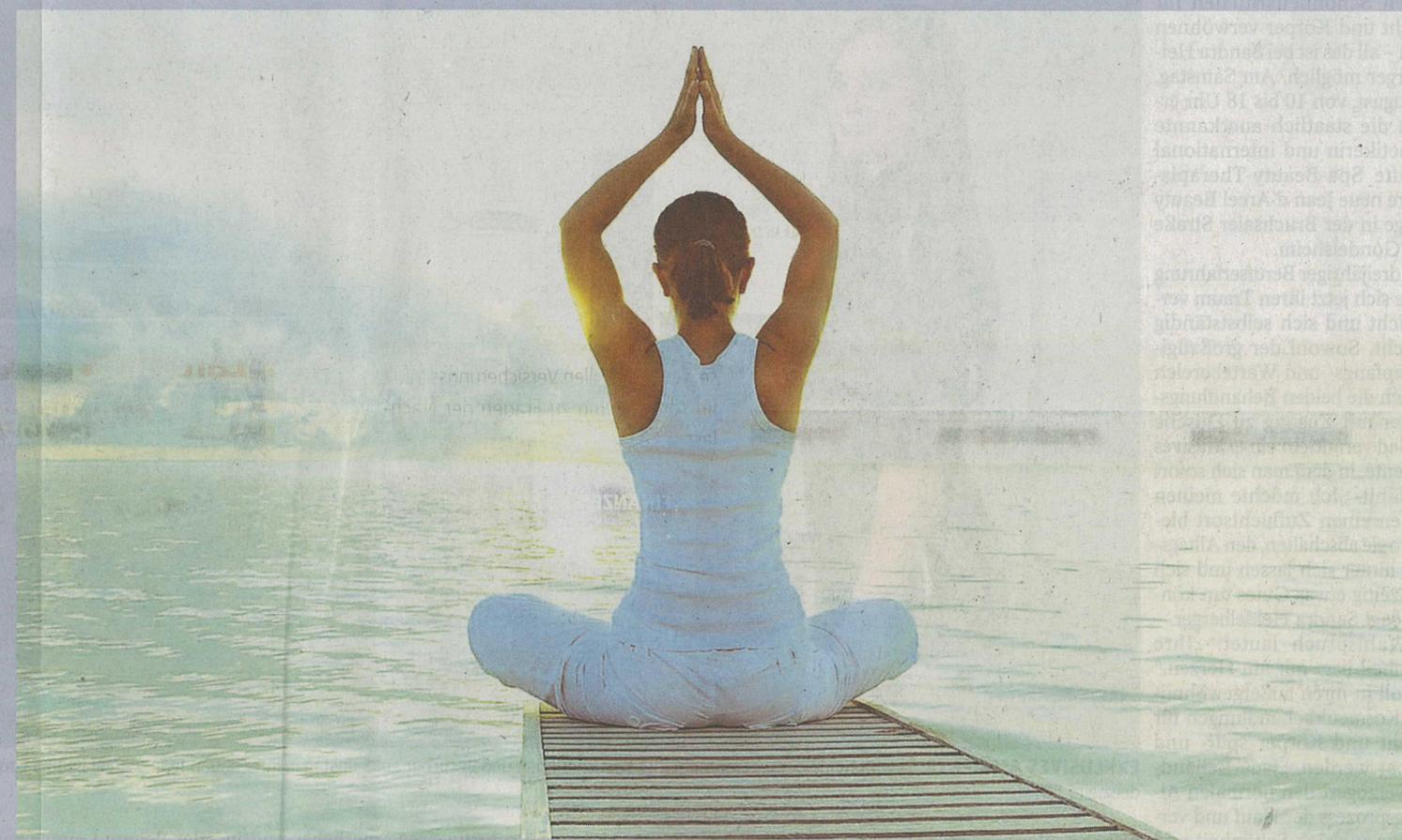
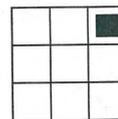


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen

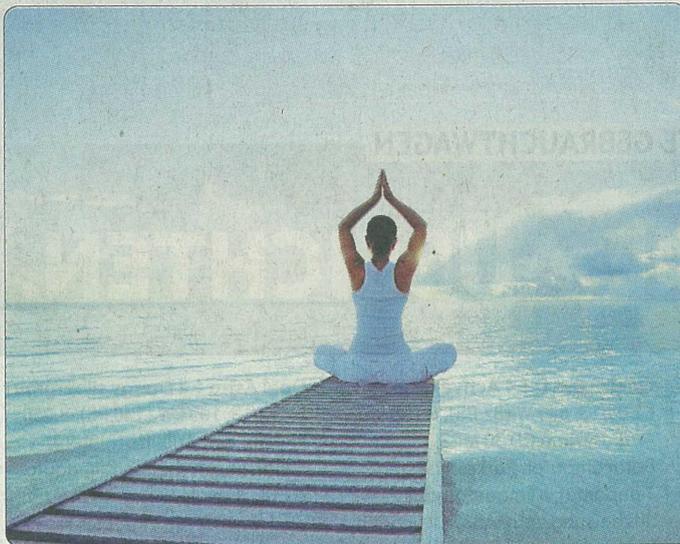
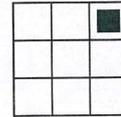


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und

das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übelde z.B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. (spp-o)

Eder-Diemel TippSeite: **33**Ort: **34497 Korbach**

Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: **2647**Auflage: **72.707**Druckdatum: **09.08.2014**

00817117



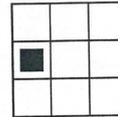
Yoga als Medizin

(An-)spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in

die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen (wie auf Seite 28 beschrieben). Trotzdem ist es keine Schande wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt.

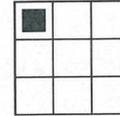
Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus dem Buch „Yoga als Medizin“ in seine Übungssequenzen einzubauen mehr dazu auf www.yoga-als-medicin.de. (akz-o)



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

spp-o Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozus-

gen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus,

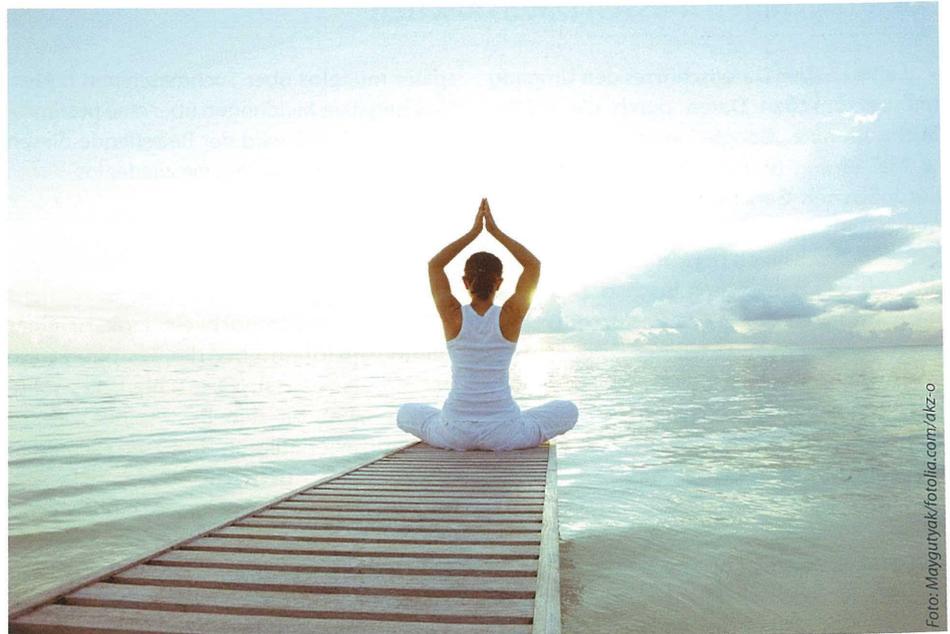


Foto: Mayguyak/fotolia.com/akz-o

dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

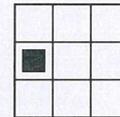
So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskula-

tur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt.

Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Bchtipp: „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, können aber beim Schlafen stören. Das Problem ist nicht neu,

jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz

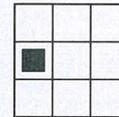
von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Da-wo's-Prinzip“ (Heilung nur

da wo's wehtut) ab. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

► Weitere Informationen sind unter www.yoga-als-medicin.de zu finden. *spp-o*

Die Harke NienburgSeite: **13**Ort: **31582 Nienburg**

Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: **2142**Auflage: **20.666**Druckdatum: **12.06.2014**

00812476



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Bchtipp: „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, können aber beim Schlafen stören. Das Problem ist nicht neu,

jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz

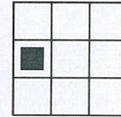
von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawo's-Prinzip“ (Heilung nur

da wo's wehtut) ab. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

► Weitere Informationen sind unter www.yoga-als-medizin.de zu finden. *spp-o*



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Bchtipp: „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, können aber beim Schlafen stören. Das Problem ist nicht neu,

jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz

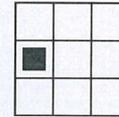
von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Da-wo's-Prinzip“ (Heilung nur

da wo's wehtut) ab. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

► Weitere Informationen sind unter www.yoga-als-medicin.de zu finden. *spp-o*



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Bchtipp: „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, können aber beim Schlafen stören. Das Problem ist nicht neu,

jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz

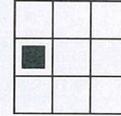
von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Da wo's-Prinzip“ (Heilung nur

da wo's wehtut) ab. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

► Weitere Informationen sind unter www.yoga-als-medicin.de zu finden. *spp-o*



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Bchtipp: „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, können aber beim Schlafen stören. Das Problem ist nicht neu,

jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz

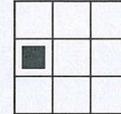
von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Da-wo's-Prinzip“ (Heilung nur

da wo's wehtut) ab. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

► Weitere Informationen sind unter www.yoga-als-medizin.de zu finden. *spp-o*



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Bchtipp: „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschielen. Diese, so hört und liest man oft, können aber beim Schlafen stören. Das Problem ist nicht neu,

jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz

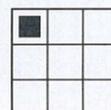
von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin - Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Da wo's-Prinzip“ (Heilung nur

da wo's wehtut) ab. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

► Weitere Informationen sind unter www.yoga-als-medizin.de zu finden. *spp-o*



ENTSPANNUNG

Yoga lässt den Körper zu Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.



Mit Yoga gelingt vielen Menschen eine Tiefenentspannung.

Foto: nh/Mayguttyak/fotolia.com/akz-0

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

■ Innere Ruhe ■

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkom-

petenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Die Yogalehrerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerk-

samkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

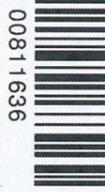
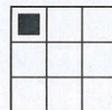
■ (An-) Spannungen lösen ■

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. mb

■ Info

Viele Menschen trauen sich nicht Yoga zu machen, weil sie sich für unsportlich, zu dick, zu unbeweglich halten. Aufgrund von Erfahrungen sind sich Yogatreibende sicher: Je unsportlicher, dicker, verspannter man ist, umso glücklicher wird einen Yoga machen. Das Argument „Ich bin viel zu unsportlich, um Yoga zu machen.“ zieht einfach nicht. Beim Yoga gilt nicht: Viel hilft viel.

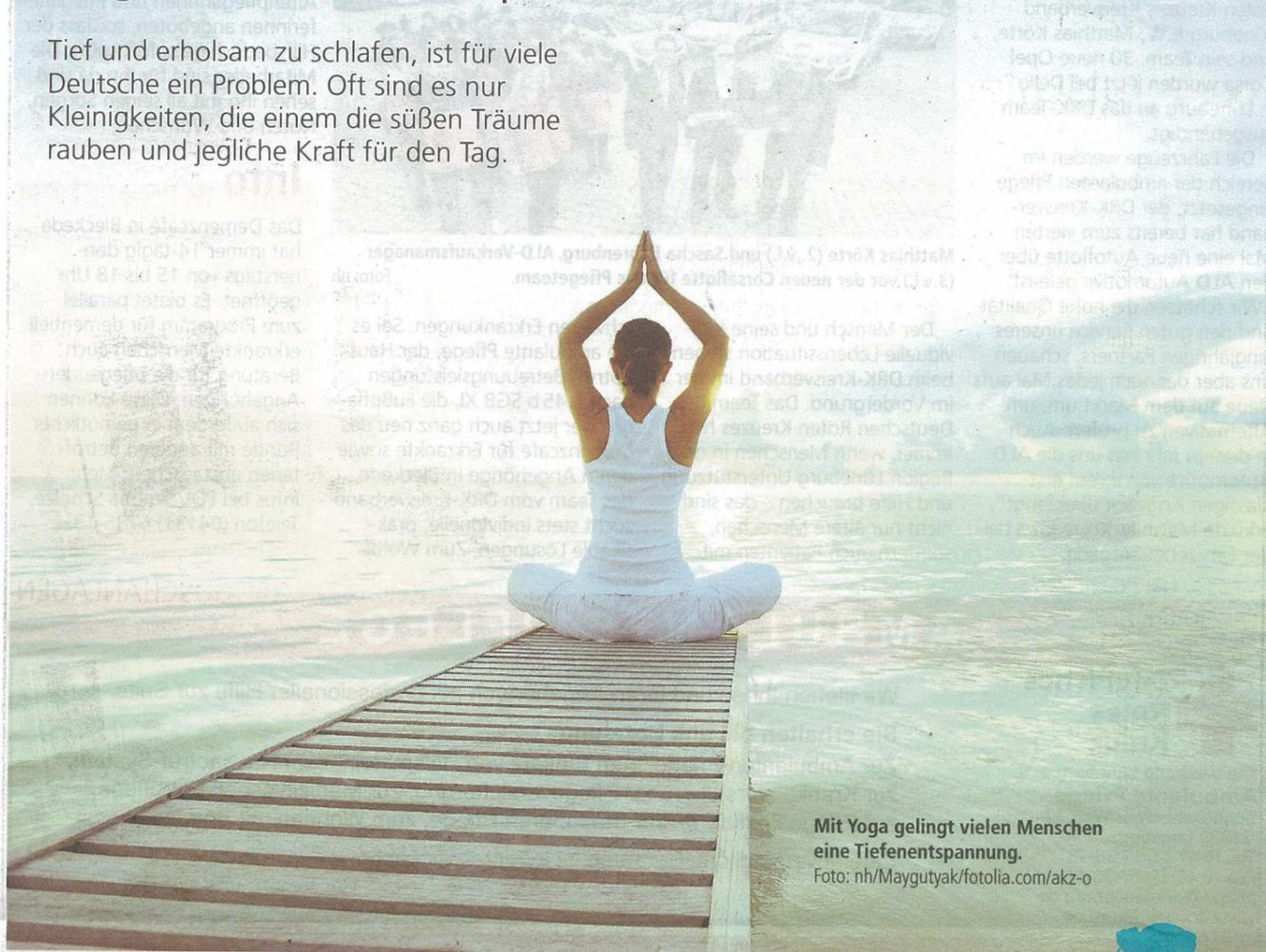




ENTSPANNUNG

Yoga lässt den Körper zu Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.



Mit Yoga gelingt vielen Menschen eine Tiefenentspannung.

Foto: nh/Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

■ Innere Ruhe ■

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkom-

petenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Die Yogalehrerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerk-

samkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

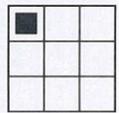
■ (An-) Spannungen lösen ■

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. mb

■ Info ■

Viele Menschen trauen sich nicht Yoga zu machen, weil sie sich für unспортlich, zu dick, zu unbeweglich halten. Aufgrund von Erfahrungen sind sich Yogatreibende sicher: Je unспортlicher, dicker, verspannter man ist, umso glücklicher wird einen Yoga machen. Das Argument „Ich bin viel zu unспортlich, um Yoga zu machen.“ zieht einfach nicht. Beim Yoga gilt nicht: Viel hilft viel.





ENTSPANNUNG

Yoga lässt den Körper zu Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.



Mit Yoga gelingt vielen Menschen eine Tiefenentspannung.

Foto: nh/Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

■ Innere Ruhe ■

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkom-

petenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Die Yogalehrerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerk-

samkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

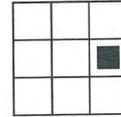
■ (An-) Spannungen lösen ■

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. mb

■ Info ■

Viele Menschen trauen sich nicht Yoga zu machen, weil sie sich für unsportlich, zu dick, zu unbeweglich halten. Aufgrund von Erfahrungen sind sich Yogatreibende sicher: Je unsportlicher, dicker, verspannter man ist, umso glücklicher wird einen Yoga machen. Das Argument „Ich bin viel zu unsportlich, um Yoga zu machen.“ zieht einfach nicht. Beim Yoga gilt nicht: Viel hilft viel.





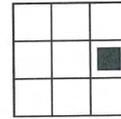
Yoga sorgt für erholsamen Schlaf

Übungen beruhigen die Seele – und reduzieren Zähneknirschen



Christiane Keller-Krische präsentiert in ihrem Buch zahlreiche Übungen, die dazu beitragen, alle Körperpartien zu entspannen.

Foto: Heike Sambhavi Cüppers/akz-o



Yoga sorgt für erholsamen Schlaf

Übungen beruhigen die Seele – und reduzieren Zähneknirschen

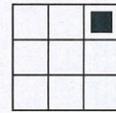


Christiane Keller-Krische präsentiert in ihrem Buch zahlreiche Übungen, die dazu beitragen, alle Körperpartien zu entspannen.

Foto: Heike Sambhavi
Cüppers/akz-o

Wohnart

Seite: 38



Ort: 30159 Hannover

Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: 4829

Auflage: 30.000

Druckdatum:

06/2014



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

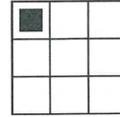
Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

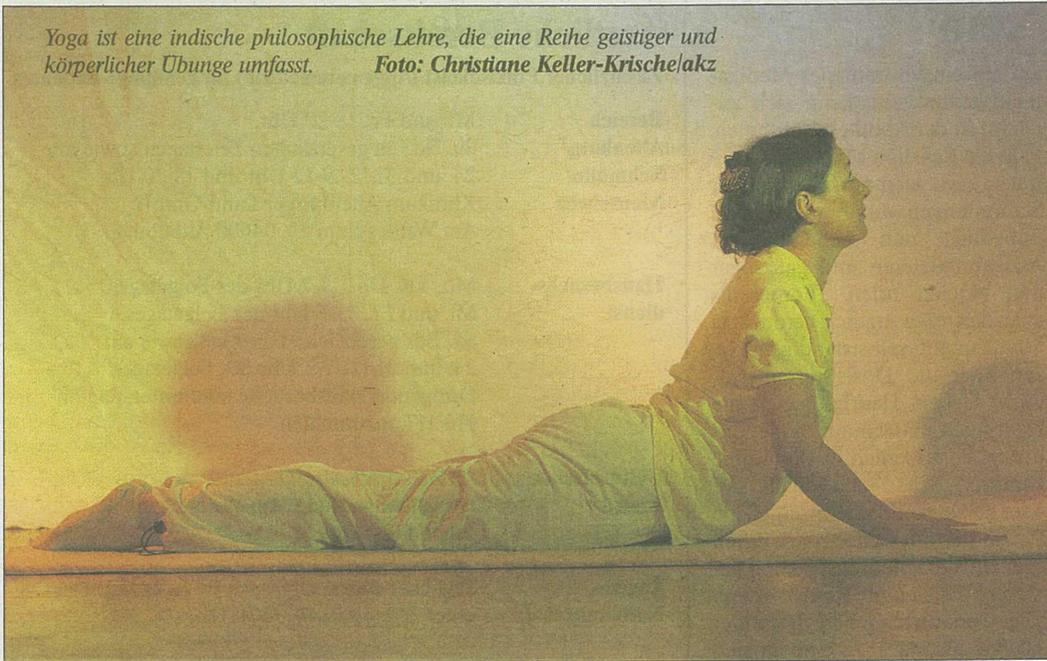
Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

akz-o



ALTERNATIVE HEILMETHODEN

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Foto: Christiane Keller-Krische/akz



Yoga gegen Zähneknirschen

Akz. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiene. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Mit Yoga zur inneren Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ 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 dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung im Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-)spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder, wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.

Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt.

Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen: ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2



Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress,

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

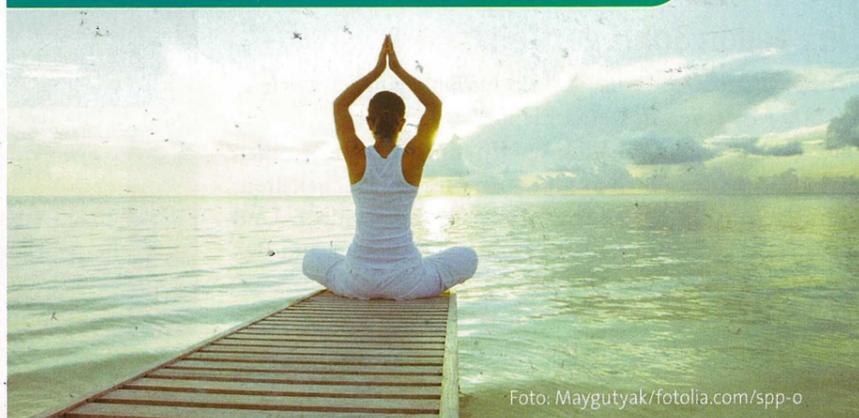
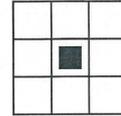


Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o

Yoga als Medizin
„Nie wieder
Zähneknirschen“

Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo’s“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. /spp-o

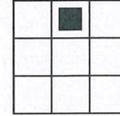


Schokolade macht glücklich! Erleben Sie eine Behandlung rund um die Süßung, denn Schokolade hat eine wohltuende und stimmungsaufhellende Wirkung auf unsere Seele. Da Schokolade viele Mineralien enthält, ist sie entzündungshemmend und spendet extrem viel Feuchtigkeit und macht ihre Haut weich und geschmeidig. Der Geruch wirkt direkt auf die Seele und sie fühlen sich direkt entspannt. Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen.....

Mit Yoga zu tiefem Schlaf

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Weitere Informationen erhalten alle Interessierten unter www.yoga-als-medizin.de.

MODE 2014

Wie geht'sSeite: **31**Ort: **25764 Reinsbüttel**

Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: **5529**Auflage: **20.000**Druckdatum: **05/2014**

00807946



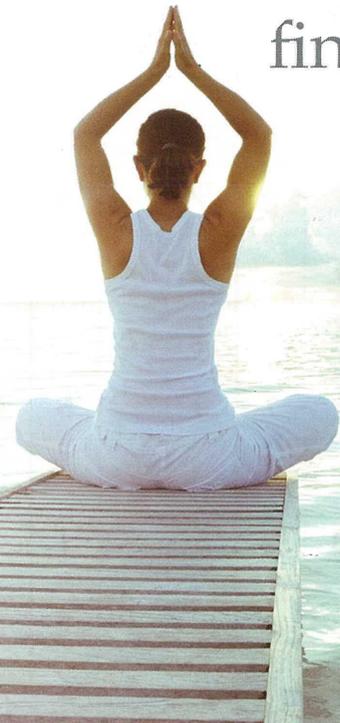
info

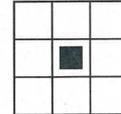
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

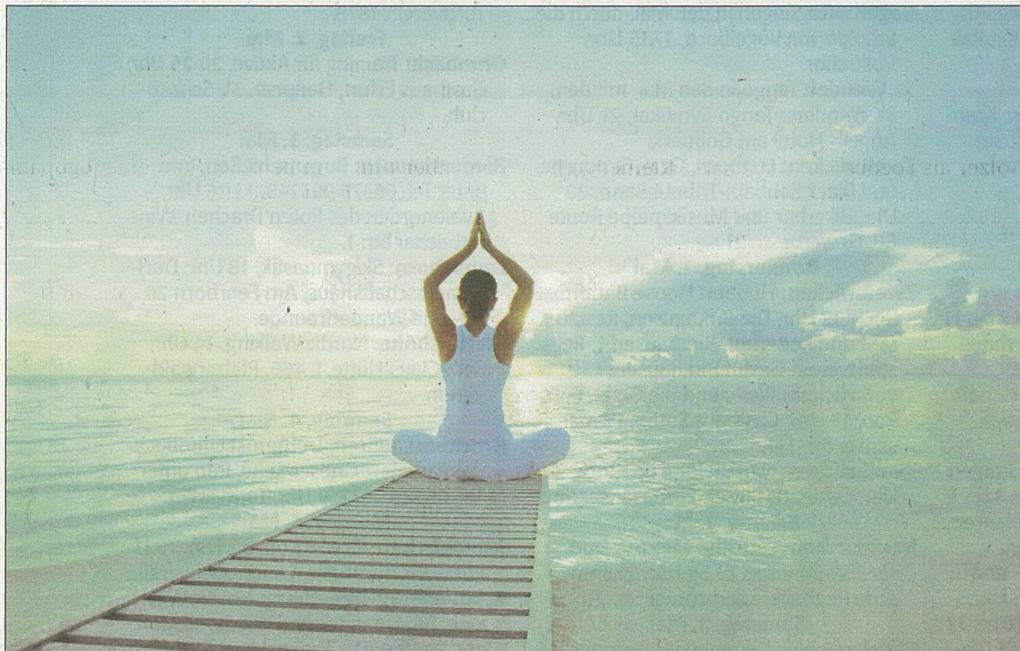
akz-o





Tief und besser schlafen mit Yoga

Verschiedene Übungen nehmen den Druck von der Seele



Wirkt entspannend: Yoga.

FOTO: MAYGUTYAK/FOTOLIA.COM/AKZ-O

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Yoga kann da Abhilfe schaffen.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und

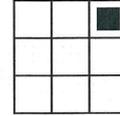
das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo“s“ wehtut.

So liegt der Übende beispielsweise in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam

hoch bis zu den Stellen, die rund um die mahlenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. (akz)

Mein SamstagSeite: **11**Ort: **35039 Marburg**

Seitenplatzierung:

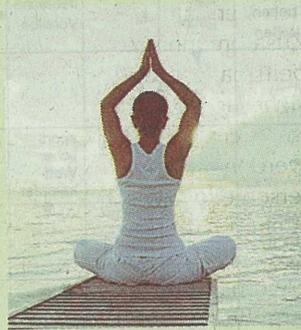
Zeitungsnummer: **4631**Auflage: **87.750**Druckdatum: **26.04.2014**

00806461



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

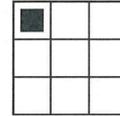
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Das Problem ist nicht neu, jeder



Yoga hilft beim Einschlafen und Stressabbau.

Foto: Maygutyak/fotolia

weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand, und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Weitere Informationen gibt es unter www.yoga-als-medizin.de



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

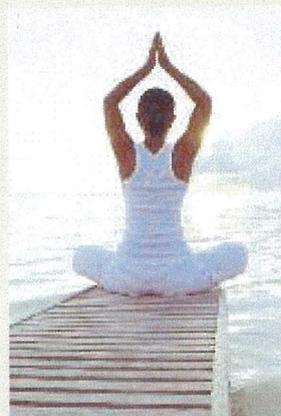
akz-o Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen.

Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Still-

stand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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 Zähneknir-

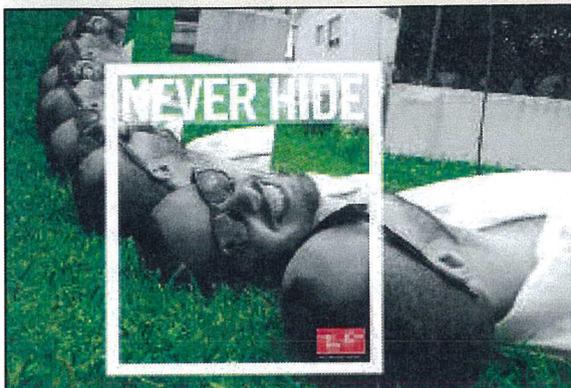
schen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten.

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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.



**Bernd Blasek's
Brillenladen**

Augenoptik und Kontaktlinsen
mit Kontaktlinsenleasing

Bahnhofstraße 29 · 63538 Großkrotzenburg
Telefon 0 61 86/89 53 · Telefax 0 61 86/89 54
www.blaseks-brillenladen.de

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8.30 - 13.00 Uhr und
14.30 - 19.00 Uhr · Sa. 9.00 - 14.00 Uhr

Jünger wirken.

Nur keine Angst

Straffe Sache. Mit Bio Face Lift Lagerungen und Unreinheiten werden mit Biosstoffen, z. B. Hyaluronsäure, die Durchblutung verbessert, die Haut straff, rein und feint, wunderbar strahlend.

Vereinbaren Sie

KOSMETIKINSTITUT Anne Lindner
Waldblick 18 · 63579 Freigericht-M

**Praxis für
Simone A**

- › Entwicklungsförderung
- › Rehabilitation
- › Tiergestützte Therapie

Schulstraße 2 · 63791 Karlstein
Mobil 0179/5342755 · Internet: v

Vita-Medius

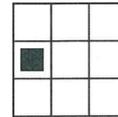
ANNE GÖBEL

Das ist ein ganz
neues und innovatives
Konzept

Am Westend 4 · 63814 Marnaschaff
Tel. 0 80 21 7447 97 63

Heidelbergerstr. 4 · 74740 Heppingen
Tel. 0 62 83 21 52 52

www.annegobel.de



Notdienstpraxis Ludwig-Weber-Str. 15 Tel. 02161/9812510
 (Ev. Krankenhaus Bethesda (Blaues Haus))
Öffnungszeiten: Sa., So. und an Feiertagen 9-23 Uhr
 Mo., Di., Do. 19-23 Uhr, Mi. und Fr. 14-23 Uhr
Dienstbereite Apotheken Tel. 0 2166 / 4 35 95

Deut St. Irmgar

In vielen Kran
ein Problem:
zwischen Pati
dische Ärzten
Barriere gar r
hen zu lassen
ner St. Irmgar
eine eigene I
Für Ärzte, der
nicht Deutsch
Räumlichkeit
pflegeschule
Sprachkurs ar

Süchteln. „De
tionale Ärztin
so der Name
auf das für a
erforderliche
Deutsch für e
meinsamen I
ferenzrahmen
auf. „Wir sind
fizierte Ärzte
dern in unse
len zu könne
Köck, Geschä
Hauses, klar.
Bedarfs an K
schon seit Jah
ausländische
rhein-westfäl
häusern. „Eir
lung und inte
darf nicht an
Schwierigkeit
Schon im Sep

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Die Seele zur Ruhe kommen lassen

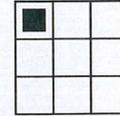
Kreis Viersen (spp-o). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. Diese, 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen

die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-meditation.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.



Yoga entspannt Körper und Seele.
Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o





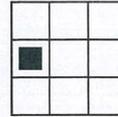
Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Ge-

sunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.



GESUNDHEIT • FITNESS • ERNÄHRUNG

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Innere Ruhe Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga.

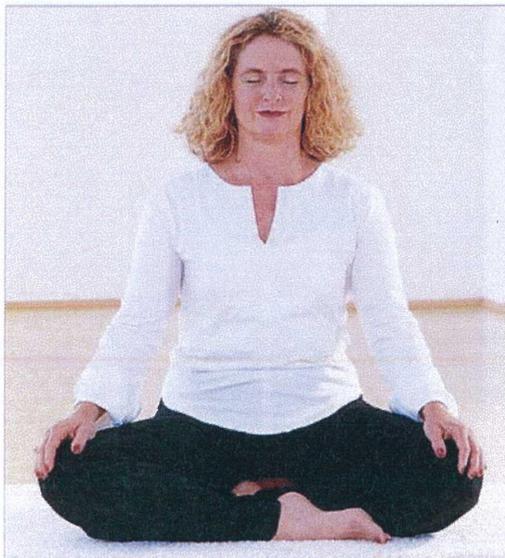
Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978-3928382052).

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen

langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmen Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. (An-) Spannungen lösen Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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.

So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.



Beim Yoga finden viele ihre innere Mitte.

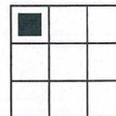
Hallenbad Weinheim

HaWei

www.sww.de/hawe

So nah – so gut.

Kopf zu
 ● Pf
Wir Fra
 s
 Or
 69469
 062
ext



GESUNDHEIT • FITNESS • ERNÄHRUNG

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Innere Ruhe Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga.

Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978 - 392 838 205 2).

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen

langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. (An-) Spannungen lösen Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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.

So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

PROFI
24h Betreuung

Fürsorglich und Pflig, rund um die Uhr

PROME

Bergstr. 1
69469 Weinheim
Tel. 06 220 894960
www.ben.de



Jede Bege hinterlässt in

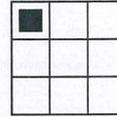
Terminservice
Bangertsbu

 **Fi E**

M.T.B. – City Superauswahl

www.Ra.de

Der Radprofi
Wilhelmstr. 25 • 69126 Heidelberg



GESUNDHEIT • FITNESS • ERNÄHRUNG

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Innere Ruhe Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga.

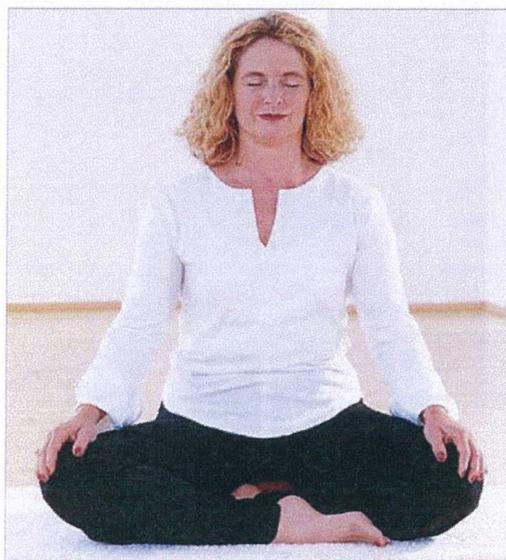
Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978 - 392 838 205 2).

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-meditation.de. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

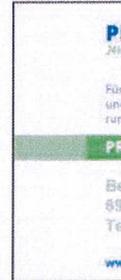
Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen

langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefern Muskeln. (An-) Spannungen lösen Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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.

So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.



Beim Yoga finden viele ihre innere Mitte.



Kra pfl zu I

● Pfleg

Wir inf Fragen

San Di

Ortho
69 469 Weinh
06201/1 2

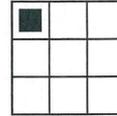
extra

Hallenbad Weinheim

HaWei

www.sww.de/hawe

So nah – so gut.



GESUNDHEIT • FITNESS • ERNÄHRUNG

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Innere Ruhe Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga.

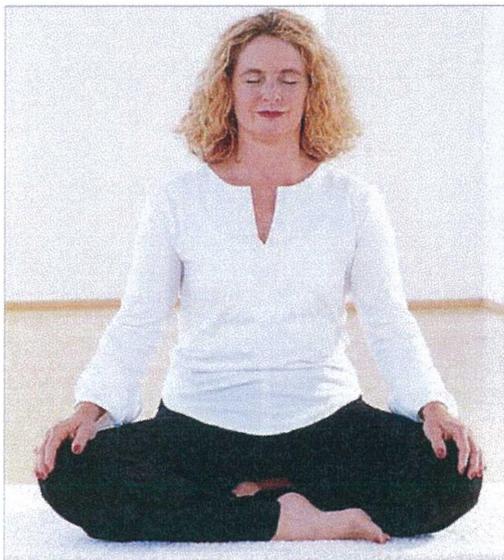
Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978 - 392 838 205 2).

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

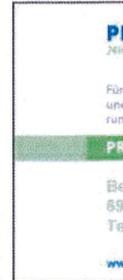
Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen

langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. (An-) Spannungen lösen Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder: wir wollen alles mit den Schultern halten. 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.

So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.



Beim Yoga finden viele ihre innere Mitte.



Kra p f l e z u F

• Pflege

Wir info Fragen

Sani
DI

Orthop
69468 Weinhe
06201/1 28

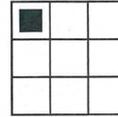
extra

Hallenbad Weinheim

HaWei

www.sww.de/hawei

So nah – so gut.



GESUNDHEIT • FITNESS • ERNÄHRUNG

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Innere Ruhe Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga.

Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978-392-838-205-2).

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-meditation.de. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen

langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. (An-) Spannungen lösen Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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.

So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

PROM
NEBENBERG

Fürsorglich
und Pflege:
rund um die

PROMED

Bergstr.
69469 W
Tel. 062

www.berg

HP

Jede Begegnung hinterlässt in u

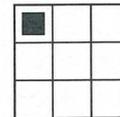
Termine i
Bangertsbuch

Fit

M.T.B. – City-Superauswahl

www.Rac

Der Radprofi a
Wilhelmstr. 25 • 64



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

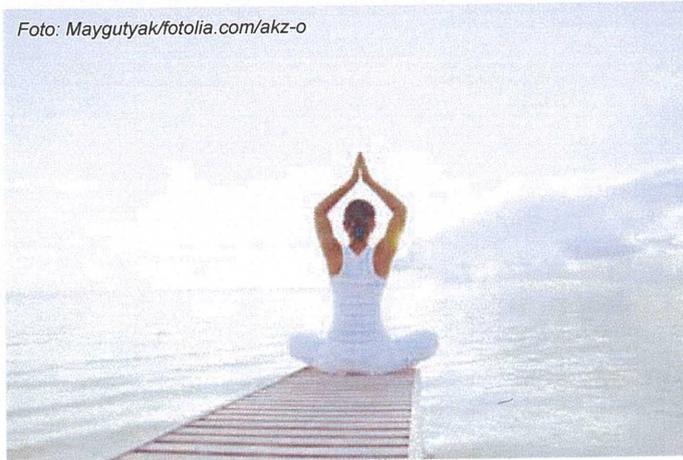
Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem.

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress,

Foto: *Maygutyak/fotolia.com/akz-o*



Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die un-

wiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin **Christiane**

Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen

liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

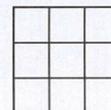
(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. *akz-o*

GOLF-PARK
STEINHUNDER MEER
1972

GOLF-ERLEBNISTAG
VORBEIKOMMEN, AUSPROBIEREN & SPASS HABEN!
So. 18. Mai 2014 von 11:00 – 15:00 Uhr

Golf Park Steinhuder Meer · Vor der Mühle 20
31535 Neustadt Mardorf · T. 050 36 - 2778 - www.gpsm.de



tieferer schlaf dank yoga

Zähneknirschen vielfach seelischen Ursprungs

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja

sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ (www.yoga-als-medicin.de) nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende etwa in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. (spp-o)

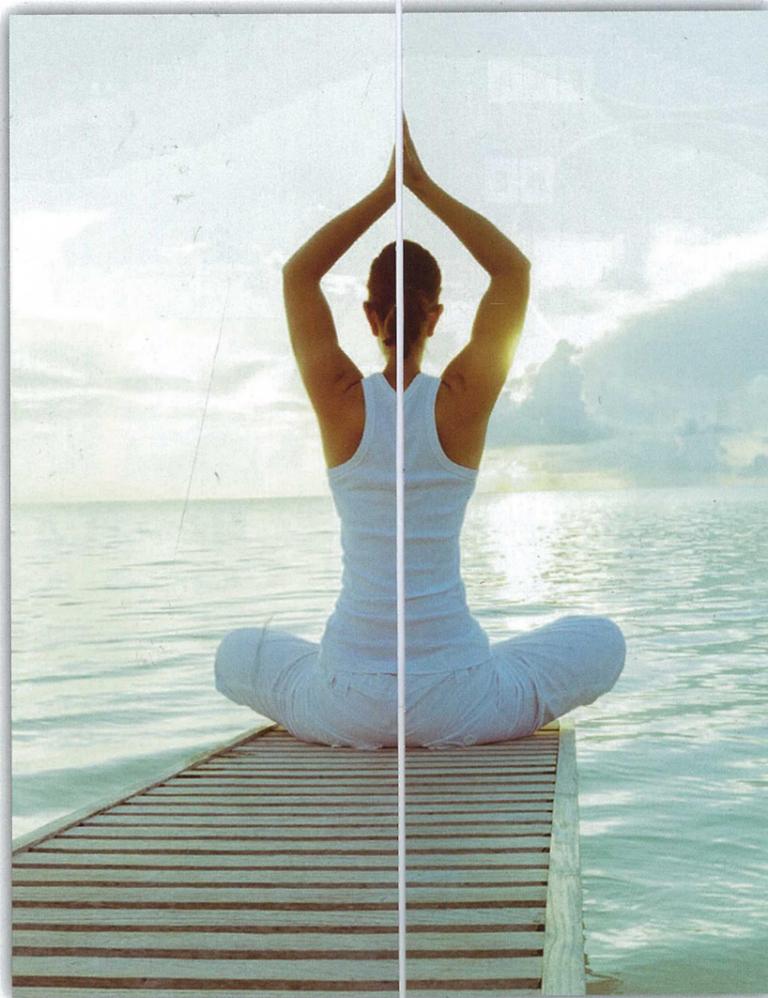
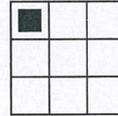


Foto: Mayguryak/fortella.com/spp-o

hexe

hexe



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Stress, Sorgen und täglicher Druck kann zu Problemen führen – Entspannung hilft

(akz-o). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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



Yoga hilft, zu entspannen.

Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Die Buchautorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo“ wehtut.

Spannungen lösen

So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerk-

samkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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 Körper, auch das lockert den

Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung in seine Übungssequenzen einzubauen.

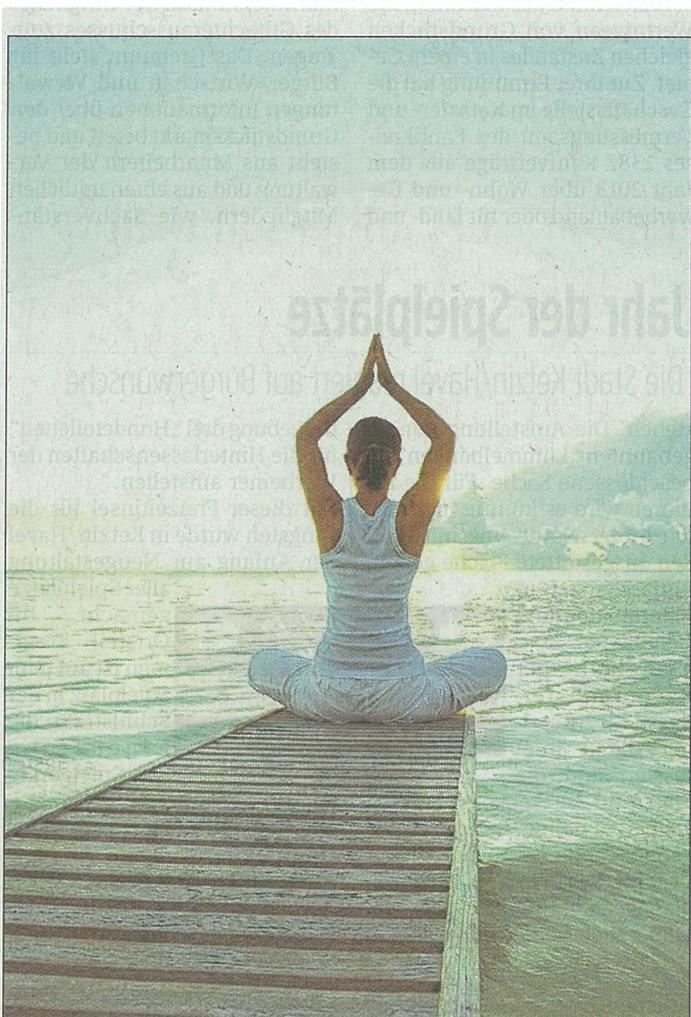
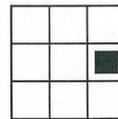


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Innere Ruhe

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

akz-o. Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de).

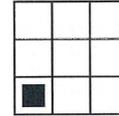
Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-

Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.



Modern und topfrisch

Abbau des Alltagsstresses mittels Yoga – Ruhe finden und Nachts wieder entspannt schlafen

(spp). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele,

die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknir-

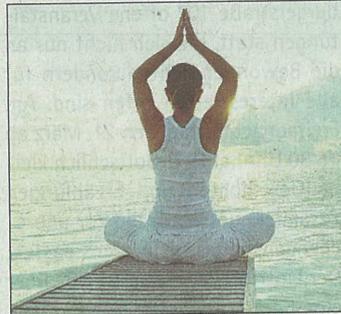


Bild: Maygutyak/fotolia.com/spp

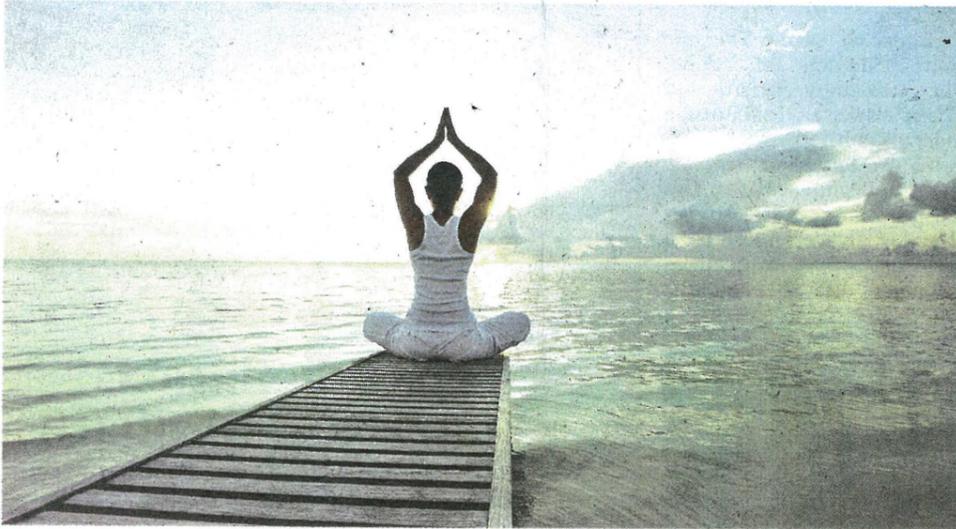
schen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

Besser ist Heilung durch Entspannung mittels Hatha-Yoga, um der Ursache entgegenzuwirken: dem Alltagsstress



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Vielen Deutschen bereitet es große Probleme; tief und erholsam zu schlafen / Stress führt zu Zähneknirschen



Yoga bringt die Seele zur Ruhe.

Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

(spp-o). Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Stress und Sorgen

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der

Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele Ruhelassen

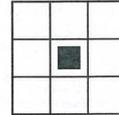
Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähne-

knirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen

(www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Frische Energie tanken und das eigene Potenzial besser kennenlernen



Mit Yoga und Qi Gong Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, ist für die Harmonie entscheidend.

Foto: djd/Inside Travel

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die mahlenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefern-

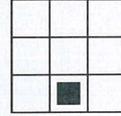
keln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf

Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

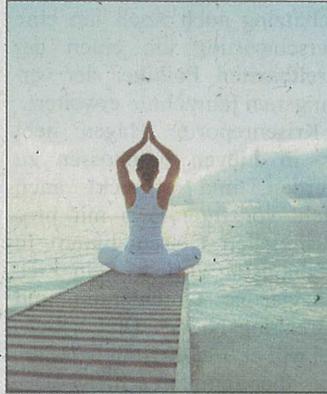
akz



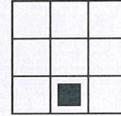
Wieder gut schlafen

Yoga hilft bei der Entspannung

Tief und erholsam zu schlafen, ist für häufig ein Problem. Viele Deutsche leiden unter Zähneknirschen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und abgeschliffene Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen ist sozusagen die Kernkompetenz von Yoga und damit kann man auch das Zähneknirschen zum Stillstand bringen. Diesen Weg empfiehlt auch die Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist.



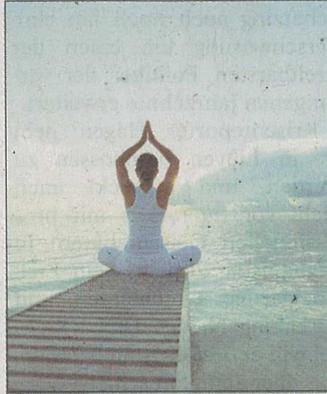
Yoga kann zu einer erholsamen Tiefenentspannung führen. Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o



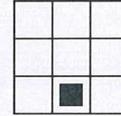
Wieder gut schlafen

Yoga hilft bei der Entspannung

Tief und erholsam zu schlafen, ist für häufig ein Problem. Viele Deutsche leiden unter Zähneknirschen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und abgeschliffene Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen ist sozusagen die Kernkompetenz von Yoga und damit kann man auch das Zähneknirschen zum Stillstand bringen. Diesen Weg empfiehlt auch die Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist.



Yoga kann zu einer erholsamen Tiefenentspannung führen. Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o



Wieder gut schlafen

Yoga hilft bei der Entspannung

Tief und erholsam zu schlafen, ist für häufig ein Problem. Viele Deutsche leiden unter Zähneknirschen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und abgeschliffene Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen ist sozusagen die Kernkompetenz von Yoga und damit kann man auch das Zähneknirschen zum Stillstand bringen. Diesen Weg empfiehlt auch die Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische. Sie geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist.



Yoga kann zu einer erholsamen Tiefenentspannung führen. Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o



Verschiedene Yoga-Übungen helfen gegen das Zähneknirschen im Schlaf.

Fotos: Christiane Keller-Krische/heike sambhavi
cüppers/spp-o

Erholsamer Schlaf dank Yoga

Tipps gegen Zähneknirschen aufgrund von Stress, Sorgen und Druck im Alltag

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“ Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Mit Yoga gelangt man zur inneren Ruhe. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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.

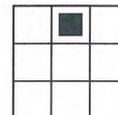
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende zum Beispiel in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die mahlenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder, wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen.

Trotzdem ist es keine Schande, wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer mahlt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Mehr Informationen unter:
www.yoga-als-medizin.de



Yoga für erholsamen Schlaf

Tipps gegen Zähneknirschen aufgrund von Stress, Sorgen und Druck im Alltag

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.

Beliebte Redewendungen sprechen Bände: „Man muss sich halt durchbeißen, Zähne zusammen und durch.“

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga.

Der Ansatz ist bewährt: 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“ 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 dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefern Muskeln.

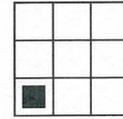
Mehr Infos:
www.yoga-als-medizin.de



Yoga-Übungen können gegen Zähneknirschen im Schlaf helfen.

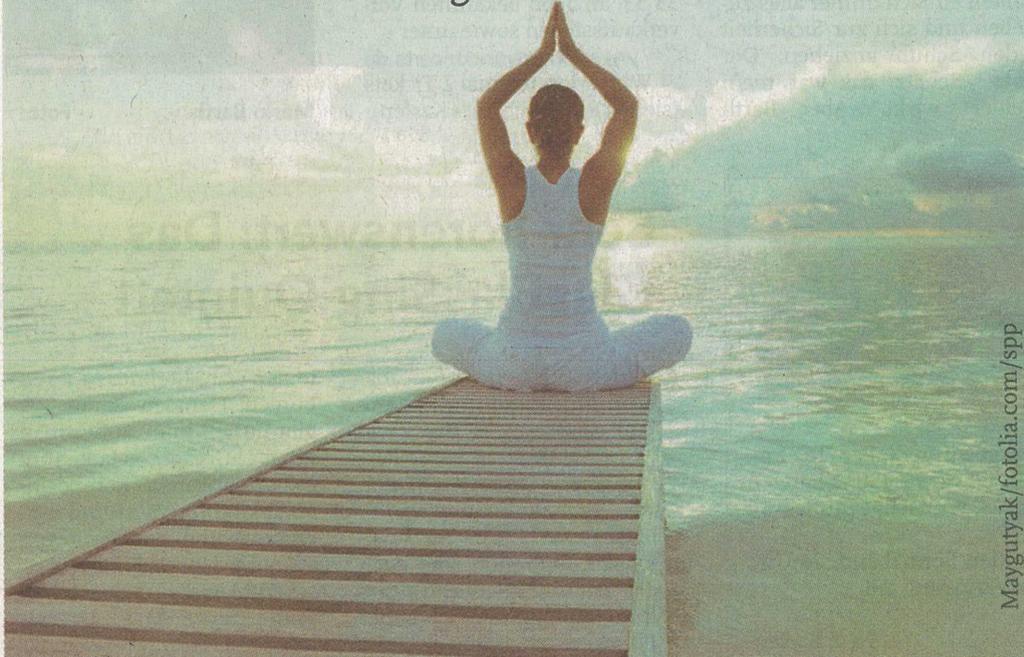
Fotos: Christiane Keller-Krische/Heike Sambhavi Cüppers/spp-o





Mit Yoga zu einem tiefem Schlaf finden

Oft rauben einem Kleinigkeiten die süßen Träume



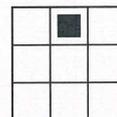
Maygutyak/fotolia.com/spp

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: Stress,

Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga.

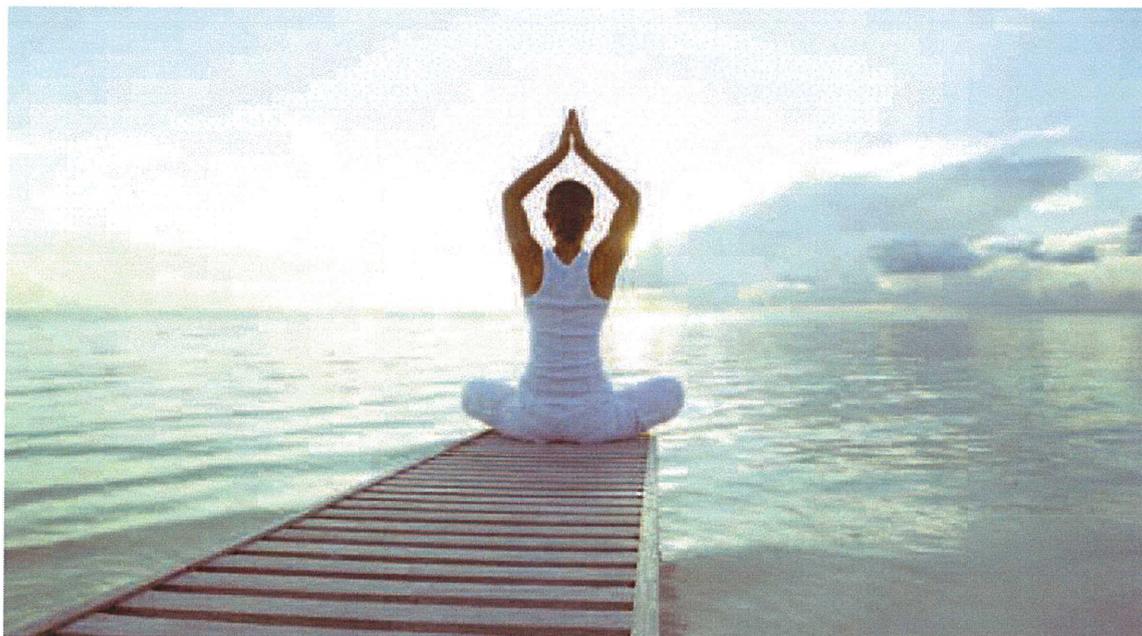
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefer-

gelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass im Körper alles mit allem verbunden ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da, wo es“ wehtut. So liegt der Übende beispielsweise in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die mahlenden Bewegungen liegen. spp



GESUND, FIT & SCHÖN

WERNE



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.

Mit Yoga zum tiefen Schlaf

Gegen Stress, Sorgen, Druck - und nächtliches Zähneknirschen

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die

Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern

bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schul-

tern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande - dies sei hier ehrlich gesagt - wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Abnehmen mit Leichter leben in Deut

Starten Sie in ein leichteres Leben nach „Leichter leben in Deutschland“

- über 1/2 Million Teilnehmer bundesweit
- 7 kg Gewichtsverlust im Schnitt
- schlank schlemmen mit vollen Tellern

Unser kostenfreier Infoabend ist in der „Alten Scheune“ der Panthener Str. 89, 59368 Werne-Stein

Gestein
Apotheken
Stockum

InfoTel
Apotheken
In der E

Mass

Marina

5 x Massage

oder 5 x Heißluft

oder 5 x Fango+M

Staatlich geprüfte
Masseurin und
med. Bademeisterin



KATRIN STOCKHAUSEN
hairstyle

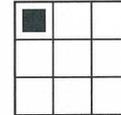
KATRIN STOCKHAUSEN

Steinstr. 41
59368 Werne
Tel. 02389 53 53

ÖFFNUNGSZEITEN

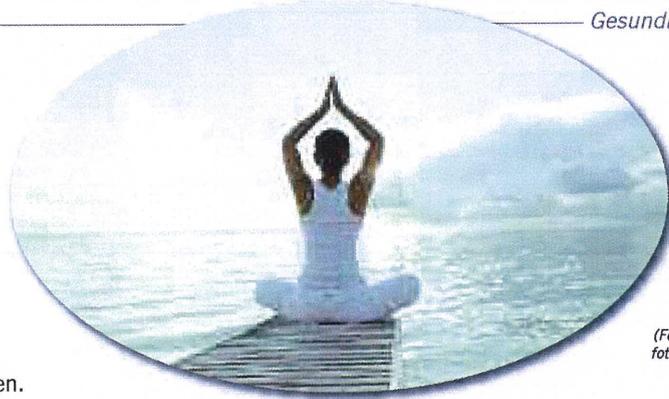
Mo geschl.
Di 09-18 Uhr
Mi 09-19 Uhr
Do 12-20 Uhr
Fr 09-18 Uhr
Sa 09-13 Uhr

www.katrin-stockhausen.de



Gesundheit

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



(Foto: Maygutyak/
fotolia.com/spp-o)

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen.

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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z.B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper.

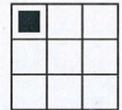
Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. spp-o

SERVUS SCHMERZ

Ohne Medikamente schmerzfrei leben.

**Physiotherapie****Manuel Binder****Manuelle Medizin • Lymphtherapie**

Feldstraße 10 • 85247 Stetten / Schwabhausen
Telefon 08138 / 66 72 39 • Telefax 08138 / 66 80 99
www.physio-binder.de • www.servus-schmerz.de



00801153



Wellness

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem den erholsamen Schlaf rauben

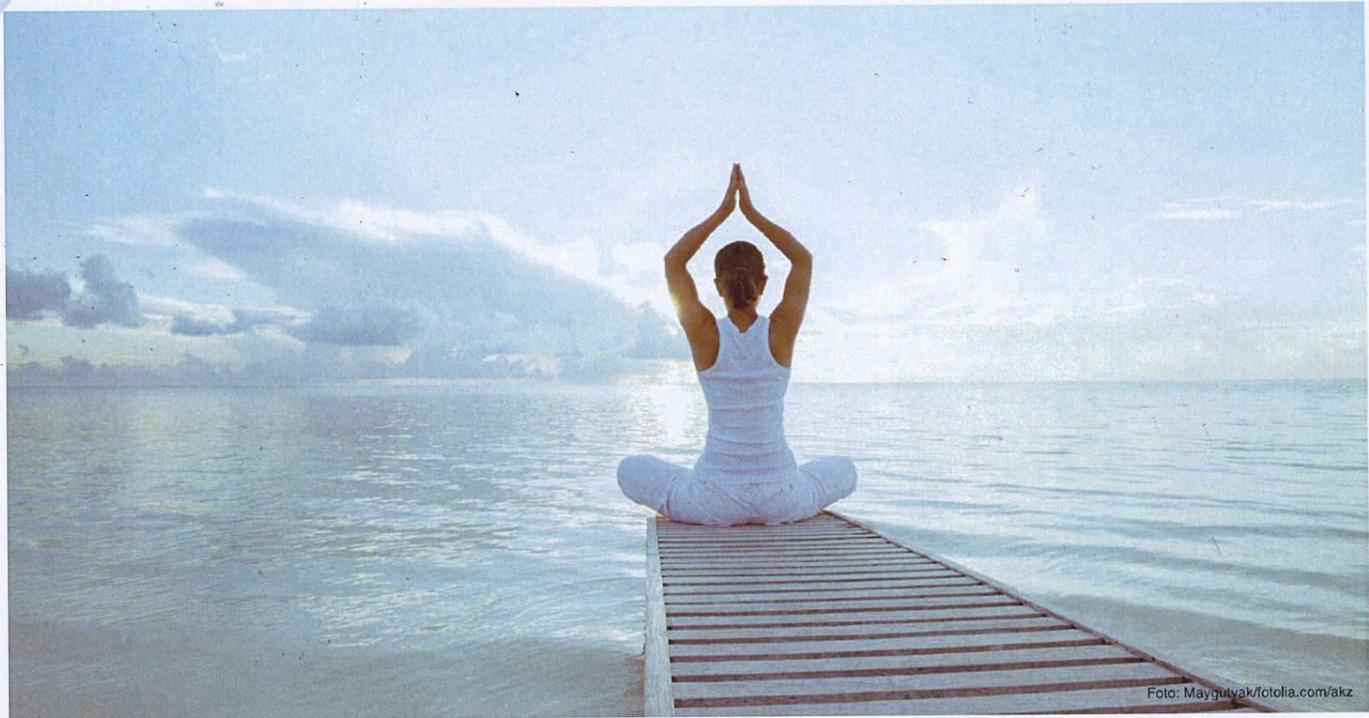


Foto: Maygulyak/fotolia.com/akz

(akz) Tief und erholsam zu schlafen ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die

unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 -

392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Sayasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

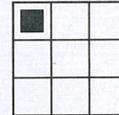
(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder;

wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.

Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt.

Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.



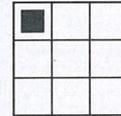
Yoga als Medizin

Schlafstörungen durch Sorgen und Stress

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. *spp-o*



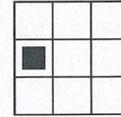
Yoga als Medizin

Schlafstörungen durch Sorgen und Stress

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. *spp-o*



lisieren. Letzteres ist eine deutliche | ellen Pulssenker der ausschließlich | werden. Besonders für Menschen |

INFORMATION STRESS

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

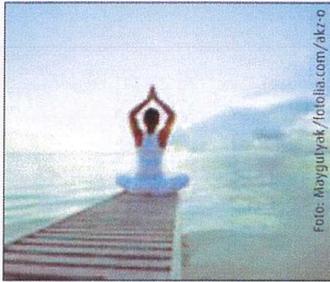


Foto: Haysguttyak/fotolia.com/akz-o

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln. (An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder, wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Text: akz-o

AZ-SCHNITTPUNKT

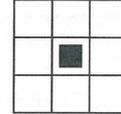
Ausschnittdienst für Tageszeitungen und Anzeigenblätter

Löwenburgstr. 14a · 53859 Niederkassel · Tel.: 02208-94960 · Fax: 02208-949650

Auftrag/Fach: **1003726 / 447**

Glinde Zeitung/Sachsenwald

Seite: **15**



Ort: **21509 Glinde**

Seitenplatzierung:

Zeitungsnummer: **488**

Auflage: **41.400**

Druckdatum: **25.02.2014**

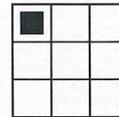
00802461



„Kernkompetenz“

Gut schlafen mit Yoga

Glinde (spp) – Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen (Infos: www.yoga-als-medizin.de). Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern auch umgekehrt.



Tiefer Schlaf

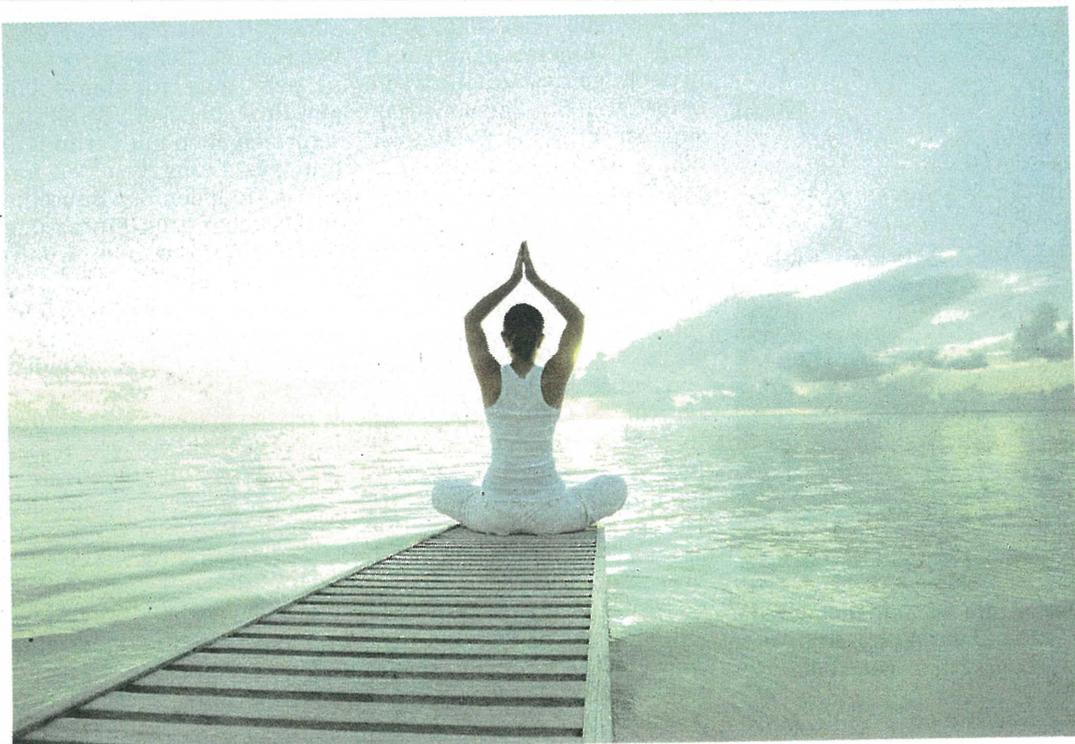
Mit Yoga die Seele zur Ruhe kommen lassen

■ Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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 Zäh-



Mit Yoga kann man zu besserem Schlaf finden.

Foto: Mayguttyak/fotolia.com/akz-o

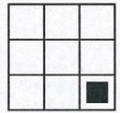
neknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt sei-

nen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. (akz-o)



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

spp-o • Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: Stress,

Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim

Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medicin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

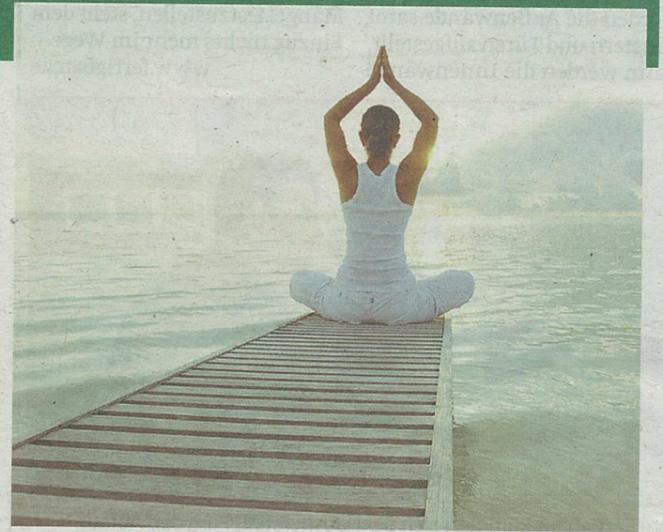
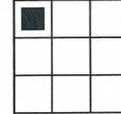


Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o



Gesund – Fit –

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Jeder zehnte Deutsche etwa knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Das Problem ist nicht neu, die wahren Ursachen sind wohl Stress, Sorgen und der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen, kann auch das Zähneknirschen zum Stillstand bringen. Die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ beginnt aber bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). Denn die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass im Körper alles mit allem verbunden ist. Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp



Mit Yoga zu tiefem Schlaf

„Durch dick

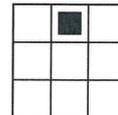
Prä

Hi
wGlü
c

Ganzhe

dienste

ELA



GESUND UND AKTIV MIT 60+

12. Februar 2014 **9**

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

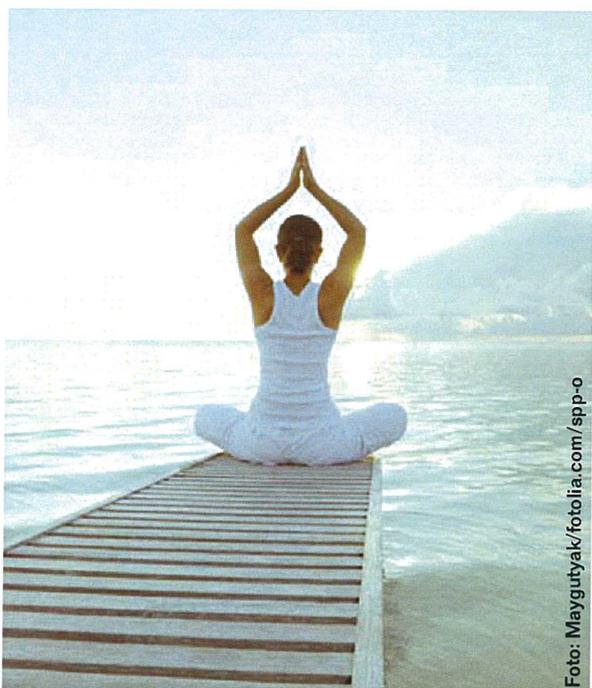


Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o

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 Zähnknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähnknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Niewieder Zähnknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und

Heilpraktikerin Christiane Kellers-Krische geht davon aus, dass „im Körper Aufmerksamkeit wandert mit allem verbunden“ von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen So liegt der Üben z. B. in liegen: Nacken, Schultern, der ersten Übung in Sava- Kiefermuskeln.

Umzüge für Senioren

Wir stehen Ihnen bei einem Wohnungswechsel zur Seite

- Transport Ihres Hausstandes inkl. Ein- und Auspacken und Ab- und Aufbau von Möbeln
 - Einlagerung
 - Verwertung bzw. Entsorgung von Hausrat/Möbeln
- Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr individuelles Angebot.

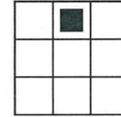
**Umzüge****Wolfgang Pohl**21256 Handeloh **Tel. 0 41 88 / 89 10 16**
www.pohl-umzuege.de

spp-o Tief und erholsam zu für den Tag. Jeder zehnschlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einen die süßen Träume rauben und jegliche Kraft

schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einen die süßen Träume rauben und jegliche Kraft

Malteser Menüservice

Garantiert leckere Gerichte, von Profis gekocht und freundlichen Maltesern gebracht. Aus frischen Zutaten, abwechslungsreich und gesund.



GESUND UND AKTIV MIT 60+

12. Februar 2014 **9**

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

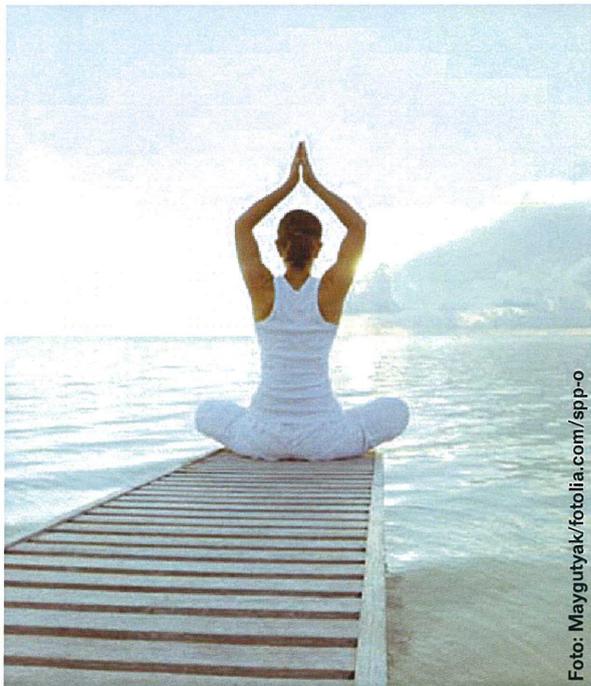


Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o

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 liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. 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“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und

Heilpraktikerin Christiane sana auf dem Rücken und Keller-Krische geht davon spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert les mit allem verbunden“ von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen So liegt der Übende z. B. in liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Umzüge für Senioren

Wir stehen Ihnen bei einem Wohnungswechsel zur Seite

- Transport Ihres Hausstandes inkl. Ein- und Auspacken und Ab- und Aufbau von Möbeln
 - Einlagerung
 - Verwertung bzw. Entsorgung von Hausrat/Möbeln
- Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr individuelles Angebot.



Umzüge

Wolfgang Pohl

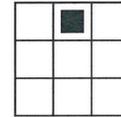
21256 Handeloh

Tel. 0 41 88 / 89 10 16
www.pohl-umzuege.de



Malteser Menüservice

Garantiert leckere Gerichte, von Profis gekocht und freundlichen Maltesern gebracht. Aus frischen Zutaten, abwechslungsreich und gesund.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

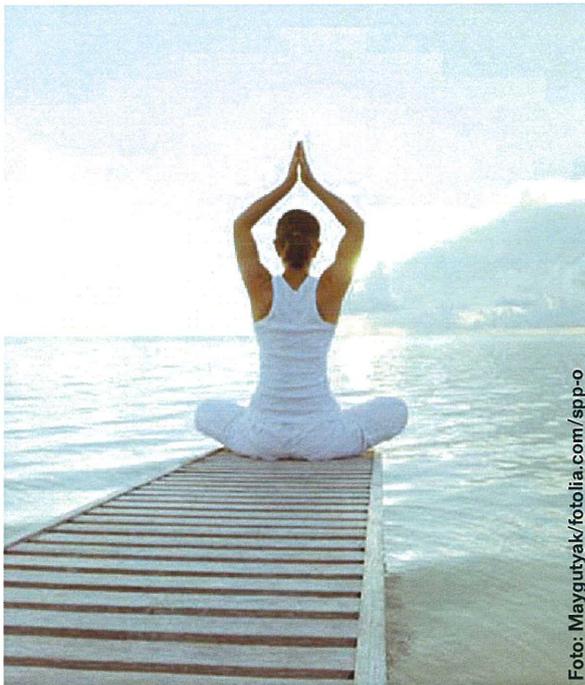


Foto: Mayguyak/fotolia.com/spp-o

spp-o Tief und erholsam zu für den Tag. Jeder zehnschlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einen die süßen Träume rauben und jegliche Kraft

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 Knirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Knirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Niewieder Knirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und

Heilpraktikerin Christiane sana auf dem Rücken und Keller-Krische geht davon spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die „Dawos-Prinzip“ ab: Hei- lung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

Umzüge für Senioren

Wir stehen Ihnen bei einem Wohnungswechsel zur Seite

- Transport Ihres Hausstandes inkl. Ein- und Auspacken und Ab- und Aufbau von Möbeln
 - Einlagerung
 - Verwertung bzw. Entsorgung von Hausrat/Möbeln
- Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr individuelles Angebot.



Umzüge

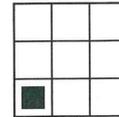
Wolfgang Pohl

21256 Handeloh Tel. 0 41 88 / 89 10 16
www.pohl-umzuege.de



Malteser Menüservice

Garantiert leckere Gerichte, von Profis gekocht und freundlichen Maltesern gebracht. Aus frischen Zutaten, abwechslungsreich und gesund.



Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen

spp-o Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Gestresste „gehen auf dem

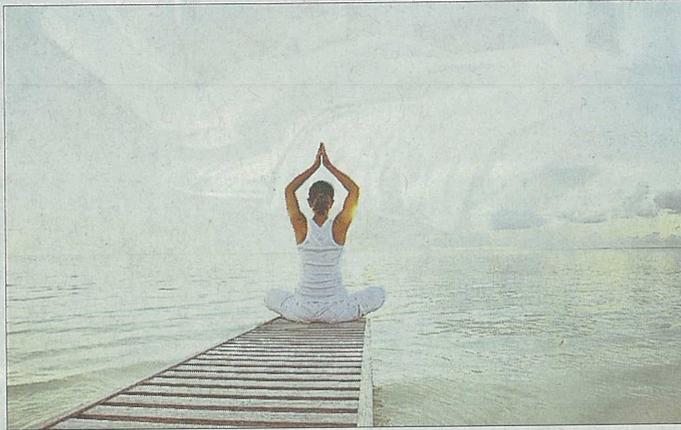


Foto: Maygutyak/fotolia.com/spp-o

Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dage-

gen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

* Bitte beachten Sie, dass die PageImpressions-Werte für den jeweiligen kompletten Internet-Auftritt pro Monat gelten. Die Werte werden von neutraler Stelle u.a. IVW erhoben.



blickpunkt.

für Celle Stadt und Land



Das Onlineportal mit
Apotheken-Notdienst,
Veranstaltungskalender

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.



Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen.

(ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de)

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt.

Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

• akz-o

Pinr

Schlo

Spielpl

Dezern

Ansch

Termin

finden S

aktuelle

Ansch

Da
www.d...

Die A
Suc



* Bitte beachten Sie, dass die PageImpressions-Werte für den jeweiligen kompletten Internet-Auftritt pro Monat gelten. Die Werte werden von neutraler Stelle u.a. IVW erhoben.

5 MinutenTipp.info

schnell auf den Punkt gebracht

HOME IMPRESSUM

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Oktober 23, 2014 Gesundheit

akz-o Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga.

Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

WIR PRÄSENTIEREN
kindle voyage



ab 189€ > Mehr da

Datenschutzerklärung

TIMESHOP²⁴

Top-Angebote:
sofort lieferbar!





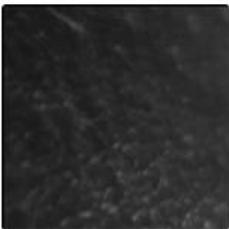
Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.

Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

Ähnliche Artikel



Yoga
Entspannungsmusik



Seele im "Wechselstress"



"Narren hasten, Kluge
warten ..."



Acher bevorzugen Freiland-Eier –
in Frühstücklich und im Nudelregal



Chronographen ▾

WERTVOLLE LINKS

Bank Konditionen >

Kredit123 >

Markenuhren >

Optimal-Finanzen >

Seminar Coach >

Sprachen-Shop >

Wohnungen Mieten

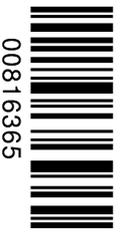
SCHNÄPPCHENMARKT

LETZTE BEITRÄGE

Ein Tag für Liebespaare

Die große Freiheit >

Design im Gleichgewicht



00816365

* Bitte beachten Sie, dass die PageImpressions-Werte für den jeweiligen kompletten Internet-Auftritt pro Monat gelten. Die Werte werden von neutraler Stelle u.a. IVW erhoben.



Kostenlos Presstexte veröffentlichen auf PR-Echo – Mehr Präsenz für Ihre PR Texte

Alle Pressemitteilungen | Top Meldungen | Meldung einstellen | Public Realation Service | Mitgliederbereich | PR-Echo – Über Uns

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Gepostet am Montag, 12. Mai 2014 in *Gesundheit, Wellness und Entspannung*

akz-o Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiene. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Innere Ruhe Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefern Muskeln. (An-) Spannungen lösen Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. BU: Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

Print PDF

KATEGORIEN

- Alle Pressemitteilungen
- Automobile, Motorrad und Straßenverkehr
- Bau und Immobilien
- Bildung, Forschung und Wissenschaft
- Computer und Internet
- Energie, Strom und Gas
- Finanzen, Banken und Versicherungen
- Freizeit, Sport, Fitness, Hobby und Gemischtes
- Gastronomie und Hotellerie
- Gesundheit, Wellness und Entspannung
- Hardware und Software
- Industrie und Wirtschaft
- Internationale Pressemitteilungen
- IT, New Media und Social Media
- Kunst, Literatur, Musik und Kultur
- Lebensmittel, Genussmittel, Speisen und Getränke
- Messen und Events
- Mode, Lifestyle und Trends
- Onlineshops und Verkaufsportale
- Politik, Recht und Gesellschaft
- Top Presse Meldungen
- Tourismus, Kreuzfahrt und Urlaub
- Umwelt und Naturschutz
- Vereine und Verbände
- Verkauf und Handel
- Websites, Internet und ISP-Provider



* Bitte beachten Sie, dass die PageImpressions-Werte für den jeweiligen kompletten Internet-Auftritt pro Monat gelten. Die Werte werden von neutraler Stelle u.a. IVW erhoben.



Für Menschen die etwas in Ihrem Leben verändern wollen!
Praxis für angewandte Hypnose und psychologische Beratung

www.mepus.de Telefon: 05031 / 9622 882 Telefax 05031 / 9622 894

Forschung & Wissen

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem.



Foto: Maygutyak/fotolia.com/vakz-o

**Steinhude
am-Meer**

Alle Unterkünfte und Betriebe der Meeresregion im Überblick

...immer mal reisen

- Gastronomie
- Sehenswürdigkeiten
- Unterkünfte
- Veranstaltungen
- Web-Cam

E-Mail: info@steinhude.de



Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiene. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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.

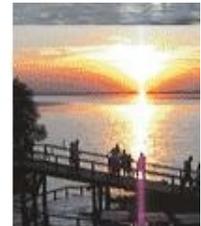
Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

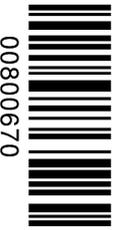
akz-o



**Die Gesunde
onli**



Dann klicke



* Bitte beachten Sie, dass die Pagel Impressions-Werte für den jeweiligen kompletten Internet-Auftritt pro Monat gelten. Die Werte werden von neutraler Stelle u.a. IVW erhoben.

RAVEDI
RATGEBER- &
VERBRAUCHERDIENST



Suche

Ratgeber

Aus- und Weiterbildung

Auto & Mobilität

Bauen & Wohnen

Essen & Trinken

Garten

Generation 50+

► **Gesundes Leben**

Abnehmen

Augen

Ernährung

Fitness & Sport

Naturprodukte

Ohren

Prävention

Schlaf

Zähne

Gewinnspiel

Haushalt, Familie & Soziales

Jahreshoroskop 2014

Kapital & Versicherungen

Kommunikation & Multimedia

Kommunion & Konfirmation

Mensch & Tier

Mode & Accessoires

[Gesundes Leben](#) > [Fitness & Sport](#) > [Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden](#)



Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-m

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

akz-m Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 978-3928382052. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.



Ostern

Reise & Erholung

Umwelt

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.



* Bitte beachten Sie, dass die PageImpressions-Werte für den jeweiligen kompletten Internet-Auftritt pro Monat gelten. Die Werte werden von neutraler Stelle u.a. IVW erhoben.



HOME > LEBEN & LIFESTYLE > FITNESS > // Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Suchen...

// Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz-o

akz-o Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.

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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

// WERBUN

VO
HIER I
WERB
STEH
weitere I

// BELEBT

- // Großer Auftritt
- // Schön im Biki
- // Zeit für einen
- // Mit kostenlos
- // Wohnideen in
- // Krafttraining –
- // Barrierefreies

// VOOYAA

Deine Mein

Wie gefällt D

Sehr gut

Gut

Naja

sonstige M



Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de). Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut. So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefern Muskeln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.



Ähnliche Artikel

- // Männer, geht zum Arzt!
- // Gesund und langfristig abnehmen – Fasten eignet sich nicht zur Gewichtsreduktion
- // Wie viel Fett brauchen wir wirklich?
- // Gesund und fit ins Frühjahr
- // So kleiden Sie sich beim Joggen richtig
- // Krafttraining – mal ganz ohne Geräte





* Bitte beachten Sie, dass die Pagel Impressions-Werte für den jeweiligen kompletten Internet-Auftritt pro Monat gelten. Die Werte werden von neutraler Stelle u.a. IVW erhoben.



Home Branchenbuch Kultur Aktuelles Sport Lifestyle Bilder Technik Landkreis FS Bildung

Veranstaltungen

Februar 2014						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

This e-mail address is being protected from spambots. You need JavaScript enabled to view it.

Neueste Beiträge

GrillakademieLive: Weber Grillmenü Fleisch Spezial - Entdecken... [Events](#)

Verkaufsoffener Sonntag im Gartencenter Bayerstorf: Isar-Vilstal-Ausstellung Vom 7. bis 9. März... [Events](#)

Ringerball des SV Siegfried Hallbergmoos: Der Ringerball des SV Siegfried Hallbergmoos ist... [Musik](#)

Charlie Leimer's Steps of Spirit: Seit ihrer Gründung 1998 spielt Steps of Spirit... [Musik](#)

Verkaufsoffener Sonntag mit Mittelaltermarkt: Im vergangenen Frühjahr kehrte zum ersten... [Events](#)

Nepo Fritz DRINGEND!: Alles ist dringend! Ich brauch's! Heute. Hier... [Theater/Kabarett](#)

ENGLISH ORIGINALS: Anchorman2: THE LEGEND CONTINUES - Anchorman Ron... [Kino](#)

HAPPY VALENTINE + FILM:

Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



akz-o Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag. Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. 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: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die

Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne. Innere Ruhe Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: 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“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 - 392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medizin.de).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

(An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder; wir wollen alles mit den Schultern halten. 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. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer. Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt. Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen. Foto: Maygut/yakfotolia.com/akz-o

[Gesundheit Archiv](#)

Gesundheit in besten Händen

Direktion Freising
Wippenhauser Str. 6
85356 Freising
Tel.: 08161 182 104
E-Mail: freising@by.aok.de
www.aok.de

