

Christiane Keller-Krische

## Yoga als Medizin „Nie wieder Zähneknirschen“

*Wer nicht neugierig ist, erfährt nichts!*

*Johann Wolfgang von Goethe*

Was haben Rückenschmerzen mit Kieferspannungen zu tun? In der Tat – möglicherweise viel! Kopfschmerzen, Tinnitus, Knieprobleme, Magen-Darm-Beschwerden, Nackenverspannungen und unzählige andere Beschwerden können ebenso ursächlich durch Kieferspannungen entstehen.

Christiane Keller-Krische zeigt, welche Bedeutung das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele hat und was Kieferspannungen darin auslösen können. Wie bei einem Mobile ist im Ruhezustand alles in Balance. Ändert sich ein Teil des empfindsamen Systems, kommt das ganze aus dem Gleichgewicht.

Sie stellt über 50 einfache Übungen vor, die Blockaden lösen, den Energiefluss im Körper anregen und die Wahrnehmung für Ungleichgewichte schulen. Durch den Fokus auf entspannte Kiefergelenke verschwinden eventuell unbemerkt andere Wehwehen.

- praktisches Übungsbuch zum Gesundwerden und -bleiben
- ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit über 100 Illustrationen
- privater Yogaunterricht für Sie mit Anleitungen auf CD

Patienten und sogar vielen Therapeuten ist dieses Zusammenspiel oft unbekannt. Yoga hilft, dieses zu erkennen und bewusst die Balance im Körper wieder herzustellen.



*Christiane Keller-Krische*

HOBBY- UND FREIZEITLITERATUR

ISBN 3 928382-05-5

