

## **Zähne zusammenbeißen ?**

Feldenkrais für Mund und Kiefer

Kaum ein anderes Körperteil unterliegt so wenig unserer bewussten Kontrolle wie der Unterkiefer. Über ihn können sich verdrängte Gefühle, Stress und Festhalten ausdrücken, gerne auch nachts.

Wie erleichternd und wohltuend wirkt es dann, wenn wir lernen, die Spannungen zu lösen und den Kiefer weich und sanft zu bewegen. Der ganze Körper dankt es einem, angefangen von den Zähnen über den Nacken und Rücken bis hin zur Atmung und den Augen.

An diesem Tag können Sie die Bewegungszusammenhänge von Mund und Kiefer mit dem ganzen Körper auf leichte und angenehme Weise erforschen und neue Verhaltensweisen entwickeln.

So bekommen Sie mehr Kontakt zu sich und Feinkontrolle über das, was Sie mit Ihrem Mund und Kiefer tun.

*Tageskurs im VitalZentrum Bad Tölz am **Sa, den 14. Oktober***

*von 10 – 16.30 Uhr (mit 2h Mittagspause)*

*Kosten: € 72 im Frühbucher bis Ende September, danach € 80*

*Anmeldung: über Ingo Herbst, Tel. 089-22802464 / [info@herbstkrais.de](mailto:info@herbstkrais.de)*