

Mein Kiefer und ich

„Da musst du dich durchbeißen!“

„Beiß die Zähne zusammen, dann schaffst du das schon!“

Diese Sätze kennt wahrscheinlich jeder Mensch.

Wie wirkt sich diese Einstellung aus? Anstrengung und Stress sind mit erhöhter Spannung im Kiefer- und Kau-System verbunden. Kurzfristig ist das kein Problem, wenn es aber kaum noch zu Entspannung oder gar zum Zähneknirschen im Schlaf kommt, wirkt sich das störend auf Körper, Geist und Seele aus.

Die Folgen sind vielfältig: Krankheiten und Schmerzen im Kiefer- und Kau-System, Migräne, Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, psychische Labilität, Tinnitus, Schwindel, Konzentrationsstörungen, sinkende mentale Stärke und Leistungsfähigkeit u.v.m.

Unsere schnelllebige und leistungsorientierte Lebensweise erschwert für viele von uns, sich ausreichend zu entspannen.

In diesem Seminar möchte ich Ihnen/Dir helfen, mehr Bewusstheit für schädigende Spannung im Kieferbereich zu entwickeln. Ich werde gezielte und im Alltag leicht umsetzbare Achtsamkeits-Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen vermitteln, die dabei helfen, Stress, Spannungen im Gewebe und damit unangenehme Beschwerden zu reduzieren.

Wo: in meiner Praxis, Donaulände-Uferweg 46, 2000 Stockerau

Wann: Freitag, 11.11.2016, 17h-21h – Samstag, 12.11.2016, 9h30-13h u. 14h30-18h
mit jeweils einer Pause am Vormittag und Nachmittag.
Für Getränke und Pausensnacks ist gesorgt

TeilnehmerInnen: Jede(r) ist willkommen. Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Ausgleich: 190€ bis 31.10.2016, **early bird (Einzahlung bis 10.10.2016):** 160€
bitte einzahlen auf mein Konto: Ulrike Rieger, IBAN AT33 6000 0000 7769 9176
Kennwort: Kiefer

Der Seminarplatz gilt nach der Einzahlung als gesichert.

Anmeldung: Tel. 02266 67300 oder E-Mail ulrike_rieger@aon.at

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Arbeit!

Ulrike Rieger