



Silke Riediger

***Kiefergelenk & Co...
...mit Entspannungsübungen leichter bewegen***

*Zähne zusammenbeißen. Irgendwie schaffst Du das schon.
Doch am Ende des Tages bist Du wortwörtlich zerknirscht.
Die Verspannungen machen sich nicht nur im Rücken, sondern auch im
Kiefer bemerkbar. Denn im Stress reiben oder drücken viele Menschen
unbewusst die Zähne aufeinander. Mit Entspannungsübungen werden wir Beschwerden
wie Kieferschmerzen, müde Augen, Tinnitus oder Sehschwäche lösen.*

Dienstag, den 27.09./ 04.10/11.10.2022

10:00 bis 11:15 Uhr

in den Räumlichkeiten "Yoga- und Tanz(t)räume"

Hauptstr. 57 in Emmerstedt

Montag, den 07.11./14.11./21.11.2022

17:00 bis 18:15 Uhr

in der Praxis Kirsten Medujanin Bülowstr. 3 in Helmstedt

Kosten je Kurs 45 Euro

***Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, eigenes Meditationskissen und
Yogamatte***

Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt.

Anmeldungen:

Silke Riediger

Telefon 05351-399 62 62

e-mail silke@riediger-helmstedt.de

Silke Riediger Heinrich-Kremp-Str. 21 38350 Helmstedt **Telefon 05351 399 62 62** **www.riediger-helmstedt.de**
 **Begleitende Kinesiologin** **Klangtherapeutin** **Energetische Heilberaterin** **Achtsamkeitstrainerin**