

# Dein Kiefergelenk

Unser Kiefergelenk ist wie jedes andere Gelenk ein Teil unseres Bewegungssystems.

Es bestehen viele Verbindungen zwischen Kiefergelenk, Wirbelsäule, Muskulatur und Schädel, die Verspannungen und Schmerzen auslösen können.

Wie kaum ein anderer Bereich unseres Bewegungsapparats reagiert der Kiefer auf Stress. Unwillkürlich wird oft der Kiefer angespannt. Manche leiden auch unter Zähneknirschen in der Nacht.

Die **Feldenkrais-Methode** bietet durch leichte Bewegungen Gelegenheit eingefahrene Bewegungsmuster zu entdecken und zu verändern. Dies kann zu Entspannung, ein angenehmes Körpergefühl und zum Verschwinden von Verspannungen und Schmerzen führen.

## **Fortlaufende Kurse:**

Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr + 17.30 - 18.30 Uhr

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

## **Intensivkurse am Wochenende:**

Freitag: 19.00 - 20.30 Uhr, Samstag: 10.00 - 13.00 Uhr

Termine und Thema bitte telefonisch erfragen. Tel.: 0162 600 79 10

oder im Internet: [www.feldenkrais-berlin.de](http://www.feldenkrais-berlin.de)

## **Ort:**

Logopädie-Praxis in Berlin-Schöneberg, Ebersstr. 59, 10827 Berlin

## **Kosten:**

Fortlaufender Kurs: 15,- €/Einheit oder 50,- €/Monat

Intensivkurs: 70,- €



Anke Albinger  
Physiotherapeutin  
Feldenkrais-Lehrerin  
Heilpraktikerin  
Faszien-Therapeutin

## **Anmeldung:**

Tel.: 0162 600 79 10

[anke.albinger@gmx.de](mailto:anke.albinger@gmx.de)

[www.feldenkrais-berlin.de](http://www.feldenkrais-berlin.de)