

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.



Anke Albinger
Physiotherapeutin
Feldenkrais-Lehrerin
Heilpraktikerin
Faszien-Therapeutin

Anmeldung

Tel.: 0162 600 79 10
anke.albinger@gmx.de
www.feldenkrais-berlin.de