V4236T Kiefergelenkentspannung - Wohlbefinden durch innere Balance

Beginn	Samstag, 14.11.2026, 13:00 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	47,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Irmgard Sicheneder
Kursort	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3

Verspannungen im Kiefer können sich auf den gesamten Körper auswirken und Beschwerden in Nacken, Schultern oder Gesicht verstärken. In diesem Kurs lernen Sie einfache und wirkungsvolle Techniken kennen, um das Kiefergelenk zu entspannen und dadurch mehr Lockerheit und Wohlbefinden zu erreichen. Das Kiefergelenk spielt eine zentrale Rolle in der Verbindung zwischen Gehirn und Muskulatur. Da ein Großteil unserer Muskulatur in direktem Zusammenhang mit diesem Bereich steht, kann seine Entspannung zu mehr Harmonie, Stressreduktion und einem verbesserten Körpergefühl beitragen. Wir üben eine geführte Entspannung, die gezielt auf das Kiefergelenk wirkt und den gesamten Körper positiv beeinflusst. Bitte mitbringen: Matte, bequeme und warme Kleidung, Getränk und Schreibzeug.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	13:00 - 15:30 Uhr	Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3