

Keine Sorge, ich habe mir keine Kieferverletzung zugezogen 😊.  
Im Oktober möchte ich die Wichtigkeit eines lockeren Kiefers in den Vordergrund stellen. Deshalb ...

## **Energetik Motto für Oktober:**

### **Kiefergelenk**

Entspannter Kiefer – Entspannter Körper!

Mögliche Beschwerden, die ein verspannter Kiefer auslösen kann:

- 😓 Kopfwahl und Migräne
- 😓 Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden
- 👂 Ohrgeräusche
- 🦷 Zähneknirschen und -zusammenpressen
- 😓 Verspannungen im Gesicht
- 😓 Kieferknacken
- 😓 Schlafstörungen
- 😓 Zahnpangenträger

Ist was dabei? Dann bitte weiterlesen 😊!

Die Entspannung der Kiefergelenke bringt eine spürbare Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Durch die Lockerung dieser oft angespannten Region lässt sich Stress im gesamten Körper abbauen. Kopfwahl, die durch Verspannungen im Kiefer ausgelöst werden, können reduziert oder sogar ganz vermieden werden.

Auch die Schlafqualität verbessert sich, da ein entspannter Kiefer für eine ruhigere Nacht sorgt. Du musst dann auch nicht mehr die Zähne fest zusammenpressen oder damit knirschen.

Der Kiefer steht in enger Verbindung mit der Halswirbelsäule. Eine Lockerung der Kiefermuskulatur kann daher zu einer verbesserten Ausrichtung der gesamten Wirbelsäule beitragen.

Die Methode der Kiefergelenksentspannung habe ich damals erlernt, als Sohn 1 ❤️ eine festsitzende Zahnspange bekam. So konnten wir auch zu Hause die Spannungen, die sich durch den „Zwang“ der Spange aufbauten, gut mildern und auch im energetischen Sinne viele dahinterliegende Themen herauslösen und auflösen.

Eine Wohltat, die sich auf die gesamte Familie ausgewirkt hat 😊.

Hast du Interesse diese Methode in einer Sitzung kennen zu lernen und sie auch ab und zu für dich zu Hause anzuwenden?

Melde dich gerne bei mir!