262L26010

Workshop: Entspannter Kiefer - Entspannter Körper

Beginn	Freitag, 13.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	13,50 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Rosemarie Straus
Informationen	Hinweis: Bitte achten Sie auf kurze Fingernägel.
Kursort	vhs-Z.Raum 11a, Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

Durch häufiges Pressen und Knirschen der Zähne ist die Muskulatur im Kopf- und Kieferbereich meist in hohen Spannungszuständen fixiert. Die kleinste Verspannung in den Kiefermuskeln kann die normale Position des Kiefergelenks verändern, wodurch Fehlstellungen bis zum Becken oder sogar zu den Füßen verursacht werden. Wenn wir die Muskeln rund um das Kiefergelenk entspannen, entspannt sich gleichzeitig bis zu 90% der Körpermuskulatur. Durch angeleitete Bewegungsübungen, Selbstmassage und Akupressur sowie einer gezielten Entspannung für den Kieferbereich, soll diesem wichtigen Gelenk unsere volle Aufmerksamkeit gelten. Wichtig: kurze Fingernägel

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.11.2026	19:00 - 21:00 Uhr	Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2.OG, Ringstr. 1

Kurs-Details online ansehen

vhs Südliche Bergstraße e.V.
Ringstr. 1
69168 Wiesloch

Telefon: 06222 / 9296-0
E-Mail: info@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Impressum: www.vhs-sb.de/impressum
Datenschutz: www.vhs-sb.de/datenschutz
AGB: www.vhs-sb.de/agb