

Kiefer-Entspannung

Sie knirschen nachts mit den Zähnen, beim Aufwachen schmerzen ihr gesamter Kiefer oder auch einzelne Zahnwurzelbereiche durch den starken Druck, den sie nachts mit ihrem Kiefer aufbauen.

Ihr Zahnarzt hat ihnen eine sogenannte Beißschiene verordnet, um ihre Zähne vor Schaden durch Absplitterung zu schützen, oder sie erhalten wegen einer craniomandibulären Dysfunktion Physiotherapie.

Sie selbst können alle Behandlungen durch gezielte Übungen zur Kiefer-Entspannung unterstützen.

Am 1.9.2021 startet ein vierwöchiger Kurs zur Kiefer-Entspannung, immer 19:00 – 19:45 Uhr.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von höchstens vier Teilnehmern statt. Die Teilnahmegebühr beträgt für die vier Termine 40,00€.

Dieser Kurs findet unter den jeweils erforderliche Hygienebedingungen statt, evtl. auch als Online-Angebot. Sie erhalten eine kurze Anleitung der Übungen schriftlich als Gedächtnisstütze.

Bei Interesse nehmen sie Kontakt mit mir auf.

Der Kurs startet auch am 6.10.2021 und am 3.11.2021.

Wachsbleiche 8-9, 53111 Bonn

Telefon 0228/22789435

post@silviawindelen.de • www.silviawindelen.de