

# Workshop # 903

## Yoga für Kiefer, Nacken und Schultern



Zähneknirschen im Schlaf oder die Zähne bei psychischen Belastungen aufeinanderbeißen, führt zu Verspannungen in der Kiefermuskulatur. Dies wirkt sich auch auf den Nacken und die Schultern aus. Diese unguten Angewohnheiten können langfristig weitere Probleme verursachen, zum Beispiel Verspannungskopfschmerzen oder das Abschleifen des Zahnschmelzes.

In diesem Workshop werden dir sanfte Übungen zur Kräftigung und Dehnung vermittelt. Es wird ein Grundstein dafür gelegt, die erlernten Inhalte in den Alltag zu übernehmen, um eine dauerhafte Entlastung deines Kiefer-, Nacken und Schulterbereichs zu erzielen.

---

**Freitag, 28.03.2025**  
**16:00 - 19:00 Uhr**  
**SPORTFABRIK der FTG Frankfurt - Gym 3**

---

**Trainerin** Amela Isic

Yogalehrerin

**Gebühren**

Mitglieder der FTG Frankfurt  
Nicht-Mitglieder

30,00 Euro  
40,00 Euro

Zur Anmeldung:

