



## Gelöster Kiefer - Gelöster Nacken

Ein Kurs für alle die mit lockerem Kiefer und entspanntem Lächeln durchs Leben gehen wollen.

### Ziele dieses Kurses sind:

- Wir lernen durch bewegen die Zusammenhänge von Kiefer, Zähne und Nacken kennen.
- Wir entdecken eventuelle Verbindungen von Emotionen und Verspannungen im Kiefer - Zähne - Nackenbereich.
- Wir kommen dem Zähneknirschen auf die Spur.
- Wir erarbeiten ein einfaches Übungsprogramm für einen lockeren Kiefer - mehr Raum für die Zähne - und einen entspannten Nacken.



Dieser Kurs bietet uns die Möglichkeit für ein entspannteres Lächeln und mehr Bewegungsfreiheit.

**Kursdaten:** 3x am Samstag 9:30 Uhr - 10:45 Uhr  
18. Okt. / 25. Okt. / 1. Nov.

**Kurskosten:** Fr. 75.- ( 3 Lektionen à 75 Min. )

**Anmeldung:** **Tanztäglich 062 771 82 25**  
oder **Jacqueline Horvath 062 771 47 31**  
oder **mail@bewegdich.ch**



**Jacqueline Horvath**

Diplomierte Franklin-Bewegungspädagogin und - Therapeutin  
[www.bewegdich.ch](http://www.bewegdich.ch)