

# Workshop

## Kieferentspannung

## Stressreduktion

17. Mai 2025



«Zähne zusammenbeißen  
und durch?»

Stress, Zeitdruck, Sorgen oder Ärger bringt den Kiefermuskel, den stärksten Muskel unseres Körpers, aus dem Gleichgewicht und er verspannt sich.

**Lerne Wege kennen, um diese  
Spannungen zu lösen und sie in  
Zukunft zu verhindern.**

Ein verspannter Kiefer kann viele unterschiedliche Beschwerden auslösen:

- Zähneknirschen, Zähnepressen (Bruxismus)
- Schmerzen in der Kiefermuskulatur oder im Gelenk
- Kiefergelenkreiben, Kiefergelenkknacken
- Ohrenscherzen, Ohrgeräusche, Tinnitus
- Kopfschmerzen, Migräne
- Sehstörungen, Augenflimmern
- Schwindel und Gleichgewichtsstörungen
- Verspannter Nacken

**Lerne an diesem Tag sanfte Techniken zur Entspannung und Lockerung des Kieferbereichs kennen**, welche helfen können, die Verspannungen und Schmerzen zu lindern.

Zusätzlich runden **diverse Entspannungstechniken für das Nervensystem** diesen Kurstag ab, um im Alltag stressige Phasen besser regulieren zu können.

### Kursinhalte

- Das Craniomandibuläre System (Schädel-Unterkiefer) und wie Dysfunktionen entstehen und welche Beschwerden dadurch resultieren können
- Selbst-Check Craniomandibuläre-Dysfunktion/CMD
- Mobilisation und Entspannung der Kieferknochen, Kiefergelenke, Kiefermuskulatur, Zunge und des Mundbereichs
- Cranio-Selbstbehandlungstechniken für den Kiefer, die Halswirbelsäule und das Becken
- Diverse Entspannungstechniken für den ganzen Körper und das Nervensystem

### Kursleitung

Sandra Filliger  
Eidg. Dipl.  
Komplementärtherapeutin  
Craniosacraltherapie  
Bellikerstr. 15, 8965 Berikon  
[www.cranio-mutschellen.ch](http://www.cranio-mutschellen.ch)  
[info@cranio-mutschellen.ch](mailto:info@cranio-mutschellen.ch)



### Datum/Ort

**Samstag, 17.05.25 von 09.30h – 17.00h**  
Kairosyoga, Zugerstr. 1, 5620 Bremgarten

**Kurskosten Fr. 230.--** inkl.

umfangreichem Skript und Pausenverpflegung

**Schenke Dir diese Auszeit. Du wirst Dich danach erholt, entspannt und gestärkt fühlen!**

**Anmeldung** (die Platzzahl ist beschränkt)

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Senden an:

Cranio + Lerninsel Mutschellen GmbH, Sandra Filliger  
Bellikerstr. 15, 8965 Berikon, 079 632 54 49  
[info@cranio-mutschellen.ch](mailto:info@cranio-mutschellen.ch)