

## Spiraldynamik® Kopf – Kiefergelenk



### Einführung

Der Gesichtsausdruck ist eng mit Gefühlen verbunden; Freude und Stress manifestieren sich häufig im Kiefergelenk. Auf die Zähne beißen, sich durchbeißen, mit den Zähnen knirschen, sich in etwas verbeißen, Probleme durchkauen. Wenn man tagsüber, oft aber auch nachts und meist unbewusst, seine Zähne zusammenpresst, wird eine enorme Kraft ausgeübt. Wenn man richtig fest zubeisst, entsteht auf den Backenzähnen leicht ein Druck von bis zu 40 Kilo pro Quadratzentimeter! Wer zu sehr "unter Druck" steht und nicht weiß, wie er ihn loswird, wer deshalb Zahn-, Kiefer- oder Kopfschmerzprobleme hat, dem wird auch ein mit modernsten Geräten ausgerüsteter Zahnarzt nicht helfen können.

©Spiraldynamik® AG, Zürich

### Kursinhalt/Kompetenzen

- Spiraldynamik® in Theorie und Praxis kennen lernen
- Die Systematik wird Anhand von Beispielen anatomisch-funktionell erklärt und demonstriert
- Mobilisations- und Bewegungsübungen werden in Partner- und Einzelarbeit geübt
- 3D-Bewegungsanalyse, 3D- Bewegungsführung
- Eigene Bewegungsmuster erkennen und verändern können
- Übungsauswahl für den Alltag

### Kursort/Daten

**Thun:** Sonntag, 15. September 2024

**Aarau:** Samstag, 16. März 2024

**Rapperswil:** Samstag, 30. November 2024

**Kursleitung** Barbara Eichenberger-Wiezel,  
Spiraldynamik® Expertin und Dozentin, Physiopädagogin  
Kursorte: Aarau und Rapperswil

Tiziana Weibel  
Spiraldynamik® Physiopädagogin  
Kursort: Thun

**Kurszeit** 09.00-17.00

**Bekleidung** Trainingskleidung

**Mitbringen** Schreibmaterial

**Voraussetzung** keine

**Anmeldung** Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun  
Tel. +41 33 225 44 22  
mail@bodyfeet.ch