

Ulli Jaksch: **Kiefer, Nacken, Wirbelsäule. Eine Bewegungsreise**

Die Feldenkrais®-Methode/Bewusstheit durch Bewegung

Interpret*in: Ulli Jaksch



CD • ISBN 978-3-8337-3345-1 • € 16,99 UVP
Gesamtspielzeit: 54:55

Knirschen Sie mit den Zähnen? Schmerzt Ihr Kiefer? Strengt Sie das Sprechen oder Singen an? Hat das womöglich etwas mit Ihrem schmerzhaften Nacken zu tun? Diese CD ist hilfreich für Menschen, die mit Nackenproblemen und Kieferverspannungen zu kämpfen haben. Nützliche Erkenntnisse finden darüber hinaus all jene, die sich mit der Stimme beschäftigen. Die Bewegungsabläufe, die auf der vorliegenden CD detailliert angeleitet werden, befassen sich mit der Funktionsweise und den Bewegungszusammenhängen der Kiefergelenke und der Wirbelsäule.

Diese Feldenkrais®-Lektion wirkt erleichternd auf den Nacken und die ganze Wirbelsäule. Ebenso können Sie damit stimmlichen Überlastungen oder Heiserkeit wirksam begegnen. Sie wird Ihr gesamtes Körper- und Bewegungsgefühl verbessern. Ihr Kiefer entspannt sich und wird nachgiebig. Hals und Schultern werden Sie freier bewegen können. Ihr Kopf wird leicht.

Ulli Jaksch, geboren in Linz, betreibt eine Praxis für Feldenkrais®- in Wien und gibt dort Einzel- und Gruppenunterricht. Darüber hinaus leitet sie Feldenkrais®-Seminare in ganz Österreich. Nach zehn Jahren Physiotherapie wandte sie sich 1993 gänzlich dieser Methode zu. Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt der Arbeit mit SängerInnen und InstrumentalistInnen, was sie zu einer gefragten Referentin bei Kursen für Chor- und Sologesang macht. Ulli Jaksch ist international zertifizierte Assistenz-Trainerin und damit in der Ausbildung von angehenden Feldenkrais®-LehrerInnen tätig. Sie ist Autorin und Sprecherin von drei Feldenkrais®-CDs.

Ein hilfreiches Hörbuch für Menschen die mit Verspannungen im Kiefer und Nacken zu tun haben mit Tipps und Hilfestellungen zur Linderung.

Evangelisches Literaturportal e.V.