

ONLINE - ENTSPANNTER KIEFER - ENTSPANNTER KÖRPER

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

ONLINE - ENTSPANNTER KIEFER - ENTSPANNTER KÖRPER

EINLEITUNG

Beiss doch die Zähne zusammen!

Diese und ähnliche Redewendungen kennst du bestimmt. Dieses Zähne-Zusammenbeißen ist Teil einer ursprünglichen Verteidigungsfunktion, die den Körper in Anspannung versetzt, um ihn zu schützen. Auch blockierende Emotionen und Stress können die Kiefermuskulatur verspannen.

Werden diese Anspannungen nicht gelöst, können verschiedene Beschwerden entstehen:

- Zähneknirschen und -pressen
- Eingeschränkte Kieferöffnung
- Knacken des Kiefergelenks
- Tinnitus
- Kopfschmerzen/ Migräne
- Nackenverspannung/ Schulterschmerzen
- Schluck - und Stimmstörungen
- Zahnschmerzen/ Kieferschmerzen
- Augenflimmern/ Schmerzen hinter den Augen
- Sehstörungen

RESET (Rafferty Energie System zur Entlastung der TMG (Kiefergelenk) ist eine sanfte Behandlungsmethode, die ohne Manipulation die Kiefermuskulatur entspannt und balanciert. Durch das Balancieren der Kopfregion profitiert der ganze Körper.

ZIELE

Die Teilnehmenden haben Verständnis der Rolle des Kiefers im Stressgeschehen

INHALTE

- Einflussfaktoren auf die Kiefermuskulatur und das Kiefergelenk
- Kurzüberblick der Methode RESET
- Eigenwahrnehmung für den Kieferbereich
- Zusammenhänge zwischen Kiefer, Atmung, Zungenlage, Zahnstellung und Bewegungsapparat.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Online-Vortrag 1,5h

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Silvia Seward

Kinesiologin

- Dipl. hol. Kinesiologin
- RESET Instruktorin



KURSVORAUSSSETZUNGEN

Keine Vorkenntnisse, ist für jedermann geeignet

LEITUNG

Silvia Seward

BEMERKUNGEN

Bitte Kamera einschalten und vollen Namen anzeigen

Dieser Kurs bietet dir nicht nur wertvolle Einblicke in den Körper, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, erste Impulse zur Thematik RESET* zu erhalten.

(*RESET ist die Abkürzung für Rafferty Energy System of Easing the Tempo-Mandibular-Joint (Rafferty-Energie-System zur Entlastung des Kiefergelenks). Diese sehr sanfte und effiziente Methode ist einfach zu erlernen und kann bei sich selbst oder bei anderen angewendet werden.

Die Inhalte sensibilisieren euch für zentrale Zusammenhänge – etwa im Hinblick auf Stress, Regeneration oder innere Spannungszustände.

Wenn du dich davon angesprochen fühlst, hast du die Möglichkeit, den vertiefenden [Reset 1-Kurs](#) zu besuchen.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	19.11.2025	18.30 - 20.00 Uhr	37825	CHF 80.-