



2 Inhalt

Inhalt der Audio-CD

01	Trailer	00:00
02	1. Übung: Aufrechte Kopfhaltung, Kiefer- und Atlasgelenke lösen und entspannen	00:00
03	2. Übung: Der schwebende Kiefer, die Kiefferuhschwebe (zu S. 44 im Buch »Der kleine Coach für Kiefer & Nacken«)	00:00
04	3. Übung: Die Kiefergelenke wahrnehmen und Anspannungen in ihnen lösen (zu S. 48 und S. 53)	00:00
05	4. Übung: Anspannungen im Kaumuskel wahrnehmen und lösen (zu S. 49, 50)	00:00
06	5. Übung: Gesicht und Kiefer entspannen; Atlasblockaden lösen (zu S. 98)	00:00
07	6. Übung: Den äußeren Flügelmuskel entspannen; Kiefergelenksbewegung harmonisieren (zu S. 60)	00:00
08	7. Übung: Kiefermuskeln lösen und dehnen; die Kiefergelenke mobilisieren (zu S. 74, 97)	00:00

