

# Knirschen oder pressen Sie mit den Zähnen?

## UNSER ANGEBOT



Musiktherapie als eine nicht medikamentöse Behandlung ist risikofrei. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse musikalischer Art, einzig die Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Gearbeitet wird mit einfach zu spielenden Instrumenten und der Stimme.

Eine Musiktherapiestunde dauert 60 Minuten und kostet Fr. 120.-. Die meisten Krankenkassen übernehmen über die Zusatzversicherung einen grossen Teil dieser Kosten. Empfohlen werden sechs Musiktherapiestunden, idealerweise in wöchentlichem Abstand.

LIV VITAN AG  
Praxis für Musiktherapie  
Doris Hold, klinische Musiktherapeutin MAS/SFMT  
Dorfstrasse 4, 7418 Tumegl/Tomils  
Tel. 079 122 04 44, [dorishold@liv-vitan.ch](mailto:dorishold@liv-vitan.ch)  
[www.liv-vitan.ch](http://www.liv-vitan.ch)

# Knirschen oder pressen Sie mit den Zähnen?

## UNSER ANGEBOT



### Ziel der musiktherapeutischen Behandlung bei chronischem Pressen/Knirschen mit den Zähnen

- Bewusste Wahrnehmung und Umgang mit dieser Verhaltensweise
- Förderung der Entspannungsfähigkeit
- Entspannung der Kaumuskulatur
- Besserer Umgang mit Stress-Situationen

### Vorgehen

- Erklärungen und Besprechung der Beschwerden und des individuellen Umganges mit den Symptomen
- Klangreisen mit live gespielten Improvisationen auf von Ihnen gewählten Instrumenten/Stimme zur passiven Entspannung
- Aktives freies gemeinsames Improvisieren auf einfach zu spielenden Instrumenten/Stimme zum Erlernen von Entspannung im Lebens-Alltag
- Während der Behandlungszeit bekommen Sie für zuhause Übungen stimmlicher Art und/oder myofunktionelle Übungen zur zusätzlichen Entspannung der beim Knirschen/Pressen beteiligten Muskeln

