

Selbsthilfe bei Kopfschmerz und Migräne

Selbstentspannung,
Schmerzvorbeugung, Schmerzlinderung

Zeit

10x donnerstags 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn 12. Januar 2012

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken
und Decke mitbringen!

Ort

Gesundheits- & Umwelt-Treff
Lappenbergsallee 32/Ecke Grundstraße
U-Bahn U2, Haltestelle Osterstraße
Metrobus 4, Haltestelle Apostelkirche

Kosten

10 x 9,50 €/pro Teilnehmer/in
ermäßigt 10 x 6,50€/pro Teilnehmer/in

Veranstalter/Kursleitung

Elke Kaminski
Heilpraktikerin/Entspannungstherapeutin

Kontakt & Anmeldung

Tel. 040 - 420 48 24
email: hp@elkekaminski.de
www.elkekaminski.de

Selbsthilfe bei Kopfschmerz und Migräne

**Selbstentspannung,
Schmerzvorbeugung, Schmerzlinderung**

Kopfschmerzen und Migräne gelten mittlerweile als Volkskrankheit.

Muskelverspannungen, Überforderung im Alltag und Stress, aber auch hormonelle Schwankungen und bestimmte Nahrungs- und Genußmittel gelten u. a. als Verursacher für Kopfschmerzen und Migräne.

Dieser Kurs will Sie mit unterschiedlichen vorbeugenden Möglichkeiten der Selbstanwendung bei Kopfschmerz- und Migränebelastungen bekannt machen.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand und lernen Sie wirksame Methoden zur Selbstentspannung, zum Stressabbau, der optimalen Ernährung bei Schmerzen - und einfache Maßnahmen zur Linderung von Kopfweh kennen und bei sich selbst anzuwenden.

Ziel ist es, Kopfschmerzen und Migräne vorzubeugen und die Häufigkeit der Schmerzattacken zu verringern.

Erleben Sie zusätzlich die Entspannung des vegetativen Nervensystems und der Muskulatur. Durchblutung und Sauerstoffaufnahme werden gefördert. Ihr Immunsystem kann sich regenerieren und Sie fühlen sich wieder in Ihrer Mitte und voller Energie.

**Mit Unterstützung des
Gesundheitsamtes Eimsbüttel**