

# Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ OÖ

patient  
partner

**Christa Katerl**

[shgkopfweh@gmail.com](mailto:shgkopfweh@gmail.com)

[www.shgkopfweh.at](http://www.shgkopfweh.at)

Linz, im März 2019

Liebe Betroffene, Interessierte, Angehörige!

Es freut mich sehr, Euch zum **Treffen im März 2019** der Selbsthilfegruppe "Kopfweh" OÖ einladen zu dürfen!

Mittwoch, 13. März 2019, 19.00 Uhr

Ort: Ordensklinikum (Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz)  
Seilerstätte 4  
4020 Linz

**Vortrag: „Lebensfreude trotz Kopfschmerzen“**

- Selbsthilfestrategien für mehr Lebensqualität –

*„Ein Leben mit Kopfschmerzen kann oft kräftezehrend und auslaugend sein. Wie können Sie es schaffen trotzdem zuversichtlich und positiv zu bleiben?“*

*Sie werden an diesem Abend mehr über die Bedeutung der mentalen Einstellung zur Erkrankung erfahren und wie es Ihnen gelingt trotz Kopfschmerzen wieder verstärkt Lebensqualität erleben zu können.*



Mag. Ulrike Grabmair, MSc.  
Migräne Expertin & Mentalcoach

*Lernen Sie gezielte Selbsthilfestrategien zur Steigerung des seelischen, körperlichen und sozialen Wohlbefindens kennen und probieren Sie diese auch gleich vor Ort aus!“*

Bitte beachtet, dass weder mentale Techniken, Spaziergänge in der Natur, noch das Besprechen von möglichen verwendbaren Kräutern oder Kochrezepten bei Kopfschmerzen eine ärztliche Diagnose oder Therapie ersetzen. Die Teilnahme ist - wie immer - kostenlos!

Ich freue mich auf Alle und hoffe viele Betroffene, Angehörige und Interessierte begrüßen zu dürfen! Ihr habt die Möglichkeit über Euren Umgang mit dem Kopfschmerz zu sprechen und andere Betroffene kennen zu lernen.

Herzliche Grüße von dem Team der SHG „Kopfweh“,

Christa, Gerda, Marion und Ida