

# Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ OÖ

**ACHTUNG: Wer keine Zuschriften mehr möchte bitte unter dieser Nr. anrufen, danke! 0732 / 79 76 66**

**Christa Katerl**

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

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

Linz, im August 2018

Liebe Betroffene, Interessierte, Angehörige!

Es freut mich sehr, Euch zum 3. Treffen mit Vortrag in diesem Jahr einladen zu dürfen:

**Vortrag wurde von Juni auf September verschoben!**

## **3. Treffen 2018 der Selbsthilfegruppe "Kopfweh" OÖ**

Mittwoch, 05.09.2018, 19.00 Uhr

Ort: Ordensklinikum (KH der barmherzigen Schwestern), Seilerstätte 4, 4020 Linz)

## **Vortrag: „Erleichterung durch Entspannung bei Kopfweh“ Michaela Kraupa**

Michaela Kraupa ist Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainerin, Dipl. Entspannungs-Trainerin, Dipl. Mental-Trainerin und derzeit in der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin. Körper, Geist und Seele stellen eine Einheit dar und es sollte darauf geachtet werden diese 3 Säulen in Balance zu halten. Bei Dysbalance einer dieser Säulen hat dies nicht selten auch eine Auswirkung auf die anderen beiden Säulen. Gerade in Bezug auf Kopfschmerz ist es daher sehr wichtig auf eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu achten, denn Anspannung erzeugt Stress und dieser wirkt sich wiederum auf den Schmerz aus.



*„Wir werden gemeinsam in die Thematik Anspannung und Entspannung einsteigen und einige bewährte Techniken aus dem Bereich des Entspannungstrainings ansehen und ausprobieren. Sie erhalten an diesem Abend einen Auszug über das Potential das in der Entspannung steckt, um die Anspannung loszulassen und unter Umständen so den Schmerz lindern zu können. Denn wie heißt es so schön „in der Ruhe liegt die Kraft“. <https://www.gedankenkunst.at> Sollten im Anschluss noch Fragen auftauchen, stehe ich Ihnen gerne noch zur Verfügung.“*

*Michaela Kraupa*

Die Teilnahme ist - wie immer - kostenlos!

Wir freuen uns sehr auf dieses Treffen und hoffen, 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 das Team der SHG „Kopfweh“ OÖ