

# Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ OÖ

**Christa Katerl**

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

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

Linz, im Juli 2018

Liebe Betroffene, Interessierte, Angehörige!

Es freut mich sehr, Euch zum nächsten **Kleingruppen-Treffen 2018 der Selbsthilfegruppe "Kopfweh" OÖ** einladen zu dürfen

**Thema: "Massage bei Kopfschmerz und Verspannung"**

Mittwoch, 01. August 2018, 19.00 Uhr

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

Irina Krempf (Krankenschwester, gewerbliche Masseurin, Chirotechnikerin, Heilpraktikerin) stellt Massagearten für kopfschmerzgeplagte Personen mit Verspannungen vor. Durch Berühren, Betasten oder Kneten wird die Haut, das Bindegewebe und die Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz mechanisch beeinflusst. Die Massage wirkt nicht nur an der behandelten Stelle, sondern deren Wirkung erstreckt sich auch über den gesamten Organismus und schließt die Psyche mit ein. Speziell Personen mit Spannungskopfschmerz können davon profitieren.

**weitere Termine Kleingruppe:**

Mittwoch, 03.10.2018

Mittwoch, 07.11.2018

*September, Dezember findet kein Kleingruppen-Treffen statt!*



*Ida Gall*



*Irina Krempf*

***Am Mi., 05.09.2018 wird der Vortrag von Fr. Michaela Kraupa nachgeholt, da wir diesen Termin von Juni auf September verschoben haben!***

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!*

**weitere Termine:**

Mittwoch, 05.09.2018 Treffen mit Vortrag (Wiederholung Vortrag Mag. Kraupa)

Samstag, 08.09.2018 Kennenlerntag Kräuterwanderung mit Susanne Pust

Mittwoch, 05.12.2018 gemütliches Beisammensein (Erfahrungsaustausch)

Ich freue mich auf alle Treffen 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 das Team der SHG „Kopfweh“

Gruppenleiterin Ida Gall