

Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ OÖ

Christa Katerl

shgkopfweh@gmail.com

www.shgkopfweh.at

Linz, im September 2018

Liebe Betroffene, Interessierte, Angehörige!

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

Thema: " SHIATSU bei Migräne und Spannungskopfschmerz"

Mittwoch, 03. Oktober 2018, 19.00 Uhr

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

In der TCM und im Shiatsu geht man davon aus, dass jedes körperliche oder seelische Symptom Folge eines Ungleichgewichts im Körper ist. Ziel von Shiatsu ist es, Faktoren, die den Körper eben aus diesem Gleichgewicht bringen aufzuspüren, mittels Massage, Akupressur, Moxa, Schröpfen etc., Blockaden zu lösen oder eventuell fehlende Energie aufzubauen und so dem Körper zu helfen, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und in Balance zu bringen, sodass er nach einiger Zeit fähig ist, das Gleichgewicht immer mehr wieder selbst herzustellen. Somit ist Shiatsu nicht nur bei akuten Schmerzen und Problemen hilfreich, sondern gerade auch bei chronischen Krankheiten und Schmerzzuständen die Therapieform schlechthin.

*nächster Termin Kleingruppe:
Mittwoch, 07.11.2018*



Ida Gall



Andrea Bröderbauer

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!*

letzter Termin in diesem Jahr:

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 Kleingruppe Ida Gall