



Einladung
zum
Vortrag
**SELBSTHILFESTRATEGIEN FÜR
MEHR LEBENSQUALITÄT BEI
KOPFSCHMERZEN**

von
Mag. Ulrike Grabmair, MSc.,
Migräne Expertin von KOPFGEWITTER e.U.
im
Mehrzwecksaal im Krankenhaus Kufstein
Mittwoch, den 12. September 2018
um 19.30 Uhr



Selbsthilfegruppe
„Kopfweh“ Tirol



Referentin

Frau Grabmair, ist Diplom- Lebensberaterin und Mentalcoach und begleitet MigränepatientInnen und deren Angehörige im Umgang mit den täglichen Herausforderungen eines Lebens mit Migräne. Der Fokus dabei liegt in der individuellen psychologischen Beratung für eine selbstbestimmte Gesundheitsprävention. Bei Ihrer Tätigkeit unterstützt sie Betroffene beim Gewinnen neuer Perspektiven und Verinnerlichen von gezielten Selbsthilfestrategien für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude.

Inhalt

Sie werden an diesem Abend gezielte Bewältigungsstrategien zur Steigerung des seelischen, körperlichen und sozialen Wohlbefindens kennenlernen und auch viel Zeit haben diese gleich vor Ort auszuprobieren! Gemeinsam werden Sie in das Thema Versöhnung und Zusammenarbeit mit dem Körper- sowohl präventiv als auch für den Akutfall eintauchen. 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.

Ganz nach dem Motto: **Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude!**

KOPFGEWITTER
Mentalcoaching & Migränebegleitung

A stylized blue line drawing of a human head profile, facing right. The top of the head is open, and the bottom line of the head is a simple curve.

Kathrin Steinbacher, Leiterin der SHG-Kopfweh in Tirol, das Team von Patient.Partner und Frau Grabmair freuen sich sehr auf dieses Treffen und hoffen, viele Betroffene, Angehörige und Interessierte begrüßen zu dürfen!

Die Teilnahme ist - wie immer - kostenlos!