

## Was Du gegen Migräne tun kannst – Anleitung zur Selbsthilfe mit Koch-Workshop

Migräne gehört zu den häufigsten Arten von Kopfschmerz. Geschätzt 10 % der ÖsterreicherInnen leiden darunter mit allen Einschränkungen im Privat- und Berufsleben. Das Gefühl der Krankheit „ausgeliefert“ zu sein, ist meist sehr belastend. Dabei gibt es einiges, was du selber tun kannst. In diesem Workshop zeigen wir dir rasch anwendbare Selbsthilfestrategien, die wieder mehr Zuversicht und Lebensqualität in dein Leben bringen. So bist du für die täglichen Herausforderungen besser gewappnet. Wir zeigen dir Maßnahmen und Übungen für mehr Akzeptanz, Wahrnehmen deiner Bedürfnisse und Achtsamkeit. Gewinne erste Einblicke, um deine mentale Einstellung zielgerichtet für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude einzusetzen!

Der ganzheitliche Blick der TCM (Traditionell Chinesische Medizin) und ein Überblick über die wichtigsten Lebensmittel, die bei Migräne unterstützen, werden in einem praxisorientierten Koch-Workshop vermittelt. Lebensstil, Ernährung und mentale Techniken – für ein Leben mit mehr Lebensqualität!

### Mag. Ulrike Grabmair, MSc., KOPFGEWITTER e.U., Migräne Expertin



Als Diplom- Lebensberaterin und Mentalcoach begleite ich MigränepatientInnen und deren Angehörige im Umgang mit der Erkrankung. Mein Fokus liegt in der individuellen psychologischen Beratung für eine selbstbestimmte Gesundheitsprävention. Ich unterstütze Betroffene beim Gewinnen neuer Perspektiven und Verinnerlichen von gezielten Selbsthilfestrategien für mehr seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden.

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

### Dr. Claudia Nichterl, Ernährungswissenschaftlerin

Als Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (Fünf-Elemente-Ernährung) ist es mir ein Anliegen, den Menschen den ganzheitlichen Blick auf ihren Körper in Wechselwirkung mit der typgerechten Ernährung näher zu bringen. Was dem einen gut tut, ist für den anderen oft genau das Falsche. Dieses Wissen wird mit einfachen, schnellen und praxistauglichen Rezepten gleich gezielt in die Praxis umgesetzt.



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

**Wann:** Samstag, 16. März 2019 von 10:00 bis 17:00

**Wo:** essen:z Kochstudio, Brückengasse 4, 1060 Wien

**Kosten:** 148 € inkl. Umsatzsteuer und umfangreichen Unterlagen, Rezepten uvm.

**Infos und Anmeldung:** bei Monika Niederle [office@essenz.at](mailto:office@essenz.at) oder Tel.: 0681 20408485

**Wir freuen uns auf Dich!**