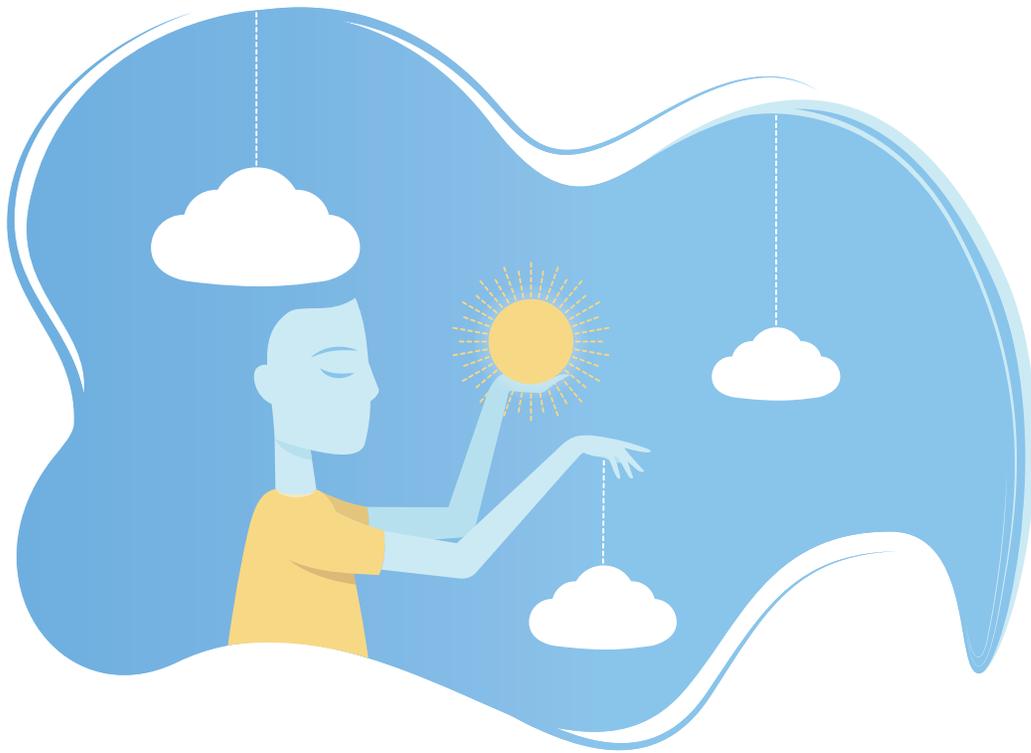


Frühjahr 2020

maudrich
tut gut



Ein erfülltes Leben trotz Migräne



**Die neurologische Erkrankung
Migräne bringt einen hohen Leidensdruck mit sich.**

**Mit diesem Buch finden Sie aus dem Stress-Schmerz-Kreislauf heraus,
hin zu einem besseren mentalen und körperlichen Wohlbefinden.**

**maudrich
ganzheitlich**

**Start
der neuen
Reihe**

In Planung:

Endometriose, Tinnitus, Psoriasis, Neurodermitis, Asthma

»Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude!«

ist das Motto der Autorin Ulrike Grabmair.

Dieser Ratgeber gibt eine Anleitung zur nicht-medikamentösen Selbsthilfe bei Migräne. Die Autorin – selbst Migränebetroffene – legt dabei einen besonderen Schwerpunkt auf mentales Training.

- Migräne-Auslöser verstehen und mit Akzeptanz und Achtsamkeit zu besserer Lebensqualität
- Präventive Maßnahmen und Schmerzlinderung bei akuten Migräneattacken
- Mit Beiträgen über TCM-Ernährung und Bewegung bei Migräne
- Großer Mentaltraining-Praxisteil mit Übungen und Erfahrungsberichten



Presseschwerpunkt



Anzeigenkampagne



Onlinekampagne



auch als ebook erhältlich



forum
independent

Das passende Plakat zum Buch!
Bestell-Nr. 63/90062

Autorin
steht für Veranstaltungen zur Verfügung.



Mag. Ulrike Grabmair, MSc.

ist Betriebswirtin, Unternehmensberaterin, Dipl. Lebensberaterin und Master of Science in Mentalcoaching. In ihrem Unternehmen KOPFGEWITTER e.U. gibt sie Migränapatientinnen und -patienten individuelle psychologische Beratung.

Ulrike Grabmair
Migräne ganzheitlich behandeln

maudrich 2020
ca. 160 Seiten, durchgehend 4-farbig, Klappenbroschur
ca. EUR (A) 19,90 / EUR (D) 19,40 / sFr 24,90 UVP
ISBN 978-3-99002-113-2
● WG 460: Gesundheit
Auslieferung: April 2020



maudrich tut gut



Der maudrich Verlag ist Mitglied der Vertriebskooperation *forum independent*. ● Für Titel mit diesem Zeichen erhalten Sie als *forum-Kunde* Sachbuch-Konditionen.

AUSLIEFERUNGEN

Österreich

**Mohr Morawa
Buchvertrieb GmbH**
Sulzengasse 2
A-1230 Wien
T +43 1 680 14 0
F +43 1 688 71 30
E bestellung@mohrmorawa.at

Deutschland

Brockhaus Commission
Kreidlerstraße 9
D-70806 Kornwestheim
T +49 7154 13 27 74
F +49 7154 13 27 13
E facultas@brocom.de

Schweiz

AVA Verlagsauslieferung AG
Centralweg 16
CH-8910 Affoltern am Albis
T +41 44 762 42 00
F +41 44 762 42 10
E avainfo@ava.ch

AUSSENDIENST

Deutschland

Silvia Maul
Geschäftsführung/Key Account
Management
T +49 221 92 428 231
+49 177 64 258 33
F +49 221 92 428 232
E maul@forum-independent.de

Stephanie Hoffmann
Telefonbetreuung
T +49 221 92 428 230
F +49 221 92 428 232
E hoffmann@forum-independent.de

Silke Trost
Baden-Württemberg, Bayern, Hessen
T +49 177 29 066 59
F +49 221 92 428 232
E trost@forum-independent.de

Erik Glossmann
Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern
T +49 30 992 86 700
F +49 30 992 86 701
E erik.glossmann@t-online.de

Walter Vogel

Bremen, Hamburg, Niedersachsen, NRW, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Thüringen, Luxemburg
T+F +49 2734 1642
E vogel@forum-independent.de

Brockhaus Commission

Wir sind Teilnehmer an der auslieferungsgreifenden Fakturgemeinschaft Multifakt bei Brockhaus/Commission.

Österreich

Roland Fürst
M +43 664 391 28 40
F +43 1 2533 0337 662
E roland.fuerst@mohrmorawa.at

Schweiz

Petra Troxler
Marketing und Verlagsvertretungen
T +41 44 762 42 05
F +41 44 762 42 10
E p.troxler@ava.ch

Impressum

**Facultas Verlags- und
Buchhandels AG**
facultas Universitätsverlag
maudrich Verlag
Stolberggasse 26
A-1050 Wien
T +43 1 310 53 56
F +43 1 319 70 50
E office@facultas.at
facebook.com/maudrichverlag
instagram.com/maudrich.tutgut

S. 1: © Kat Jayne, pexels
S. 2–5: Panpty, iStock
S. 6: © Mark Baird, pixabay
© Vanessa Blankenagel;
© RFBSIP, Adobe Stock; © Martin de Arriba, pixabay
S. 8: © RistoArnaudov, iStock
S. 9: © Feodora Chiosea, iStock
S. 10: © Anastasia Molch, shutterstock
S. 12: © Mara Zemgaliete, Adobe Stock
S. 16: © PeopleImages, iStock

Alle sFr-Preise verstehen sich als unverbindliche Preisempfehlung. Änderungen von Preisen und Erscheinungsterminen vorbehalten.

facultas.at

