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.



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











Mag. Ulrike Grabmair, MSc.

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



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

Ulrike Grabmair **Migräne ganzheitlich behandeln**

maudrich 2020 ca. 190 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: GesundheitAuslieferung: April 2020

