



**Die Autorin:**  
**Mag. Ulrike Grabmair,**  
**geb. Bugram, MSc**

## Ein erfülltes Leben, trotz Migräne!

*Als Diplom Lebensberaterin und Mentalcoach begleite ich Migränepatient/innen und ihre Angehörigen im Umgang mit dem oft sehr hohen Leidensdruck und den täglichen Herausforderungen eines Lebens mit Migräne. Dabei liegt die Zielsetzung im Erfahren und im Verinnerlichen von individuellen Selbsthilfestrategien, um durch selbstbestimmte Lebensstiländerungen wieder mehr mentales, emotionales, körperliches und soziales Wohlbefinden erleben zu können.*

*Gerne stehe ich auch für Veranstaltungen bzw. für Vorträge zur Verfügung. Näheres finden Sie unter [www.kopfgewitter.at](http://www.kopfgewitter.at).*

### »Tausche Kopfgewitter gegen Lebensfreude«

**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.**

*Mein Ratgeber ist eine Anleitung zur nicht-medikamentösen Selbsthilfe. Ich lasse einerseits Wissen aus meinen Ausbildungen, andererseits Erkenntnisse aus der individuellen psychologischen Beratung von Klient/innen einfließen, aber auch meine ganz persönlichen Erfahrungen als Migräne Betroffene seit frühester Kindheit.*

### Das Buch beinhaltet folgende Themenschwerpunkte:

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

Der 184 Seiten starke Ratgeber ist im stationären Buchhandel sowie online, z.B. unter [facultas.at](http://facultas.at), erhältlich.

ISBN 978-3-99002-113-2, Preis: € 19,90

