

# Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ OÖ

**Christa Katerl**

[shgkopfweh@gmail.com](mailto:shgkopfweh@gmail.com)

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

Linz, im August 2021

Liebe Betroffene, Interessierte, Angehörige!

Es freut mich sehr, Euch endlich wieder zu einem Treffen der Selbsthilfegruppe "Kopfweh" OÖ einladen zu dürfen:

Mittwoch, 22. September 2021, 19.00 Uhr

**NEU!** Ort: Gesundheitszentrum Herrenstraße 54, 4020 Linz

der neue Veranstaltungsort ist nur 3 min. Fußweg vom KH der Barmherzigen Schwestern

**COVID bedingt ist dieses Mal eine Anmeldung per mail erforderlich, es gilt die 3G-Regel!**

## Vortrag/Buchvorstellung: „Migräne verstehen-vorbeugen-behandeln“

KOPFGEWITTER }  
Mentalcoaching & Migränebegleitung  
[www.kopfgewitter.at](http://www.kopfgewitter.at)



Mag. Ulli Grabmair, MSc.  
Migräne Expertin & Mentalcoach

*„Mag. Grabmair war bereits schon einmal bei uns als Vortragende und hat großen Anklang gefunden. Wir freuen uns sehr, dass Sie uns Ihren Migräne-Ratgeber persönlich vorstellt!“*

**Ein Exemplar wird vor Ort mit persönlicher Widmung verlost!**

Hier könnt ihr das Buch bestellen:

<https://www.facultas.at/list?back=4bee1ced7116a63e99fd63e006a103c6&xid=38156698>

*„Wenn ihr das Buch mitbringt, wird es Fr. Grabmair persönlich signieren!“*

Bitte beachtet, dass weder mentale Techniken, Spaziergänge in der Natur noch das Besprechen von möglichen verwendbaren Kräutern oder Kochrezepten bei Kopfschmerzen eine ärztliche Diagnose oder Therapie ersetzen. Die Teilnahme ist - wie immer - kostenlos!

Ich freue mich auf alle Treffen und hoffe, viele Betroffene, Angehörige und Interessierte begrüßen zu dürfen! Ihr habt die Möglichkeit über Euren Umgang mit dem Kopfschmerz zu sprechen und andere Betroffene kennen zu lernen.

Herzliche Grüße das Team der SHG „Kopfweh“

Christa Gerda Marion Ida