

Kopfschmerz- und Migränegruppe für Jugendliche und Erwachsene

Wir, **Diana Schaffer, MA BSc** (Klinische- und Gesundheitspsychologin, Yogalehrerin) und **Dominik Hernuss** (Qi Gong- & Shiatsu-Practitioner) haben ein wirksames Programm gegen Kopfschmerzen ausgearbeitet. Dabei werden ganzheitliche Methoden gegen Kopfweh so kombiniert, dass es in den meisten Fällen zu schneller und nachhaltiger Besserung kommt.

Die Gruppe ist für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren und für Erwachsene geeignet.

Inhalte:

- ☺ Wir üben Entspannungstechniken, die man auch zu Hause anwenden kann
- ☺ Wir erarbeiten, wie man Stress reduziert, Beziehungen intensiviert, besser schlafen kann und mehr Zufriedenheit entwickelt
- ☺ Wir üben Qi Gong, da Qi Gong Kopfschmerzanfälle stoppen kann
- ☺ Durch medizinische Informationen und Diskussionen entwickeln wir ein besseres Verständnis für Schmerz und Kopfschmerz
- ☺ Auch gibt es immer eine Pause mit einem kleinen Buffet. Decken und Pölster und Matten für die Entspannungsübungen werden bereitgestellt.

Die Gruppe soll Spaß machen und so richtig Zeit zum Wohlfühlen geben!

Termin & Zeit:

Wird immer aktuell auf **www.Kopfschmerzen-weg.at** veröffentlicht.

Einstieg ist immer möglich, wobei davor ein Erstgespräch mit Diana Schaffer stattfindet.

Kosten:

1 Einheit: Euro 20,- (Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre: Euro 13,-).

8-erblock: Euro 130,- (Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre: Euro 80,-)

Wir empfehlen einen 8 erblock, bei dem das Erstgespräch (einzeln), 8 Gruppensitzungen und ein Abschlussgespräch (einzeln) enthalten sind.

Anmeldung für die erste Teilnahme:

Per Mail: **office@dianaschaffer.at**, telefonisch: **0699/8123 9624** oder persönlich bei Diana oder Dominik.

Wir freuen uns auf Dich,
Diana + Dominik.

PS: Auch wenn man unter anderen Schmerzproblemen leidet, kann die Gruppe hilfreich sein.

Diana Schaffer, MA BSC
Tel.: +43 (699) 8123 9624
office@dianaschaffer.at
www.dianaschaffer.at

Dominik Hernuss
Tel.: +43 (664) 41 65 302
dominik@kopfschmerzen-weg.at
dominik@hernuss-shiatsu.at