

EINTRITT FREI

Selbsthilfe: Kopfweh

LINZ. Am 12. September um 19 Uhr findet im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in der Seilerstätte 4 der nächste Termin der Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ zum Thema Entspannungstraining bei Kopfschmerz statt.

Der Vortrag bietet praktisches Entspannungstraining bei Spannungskopfschmerzen, Migräne und allen anderen Kopfschmerzarten. Der Vortragende Alexander Gerner ist lizenziierter Trainer der Grinberg Methode® und hat ein eigenes Zentrum mit Schwerpunkt „Schmerzarbeit“ gegründet. Im Vortrag konzentriert er sich auf die „Ent-Spannung“ bei Kopfschmerzzuständen. Weiters gibt er lösungsorientierte Tipps zum Umgang mit Schmerzen. Anschließend: Erfahrungsaustausch. Der Vortrag ist kostenlos. ■