

Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ Burgenland

Einladung zum Vortrag am 14. Mai 2024 Vom Kopfgewitter zur Lebensfreude

Ausatmen. In Dir ruhen. Dich wieder spüren. Freude erleben.

Erfahre wie Du aus der inneren Getriebenheit, dem Druck immer funktionieren zu müssen und dem anstrengenden Durchhaltemodus aussteigst um Dich und Deine Wünsche wieder viel mehr wahrzunehmen.

Erlebe einen Abend voller wertvoller Impulse zur Steigerung Deiner Lebensqualität, Körperwahrnehmungsübungen um wieder mehr ins Spüren zu kommen und einer geführten Meditation um in Deine innere Ruhe zu finden.

Mag. Ulrike Grabmair, MSc. ist Dipl. Lebensberaterin und Mindset Coach und begleitet Menschen mit Migräne dabei wieder mehr Lebensfreude zu spüren und sich zu erlauben das Leben frei nach persönlichen Wünschen und Vorstellungen zu leben. 2020 ist Ulrikes Ratgeber MIGRÄNE verstehen – vorbeugen – behandeln im maudrich Verlag erschienen. In ihrem Buch lässt Ulrike ihre eigene Geschichte als langjährige Migräne Betroffene miteinfließen und teilt das, was ihr wirklich geholfen hat.

Unter allen Anwesenden werden wir ein Buch verlosen.

Mehr: www.kopfgewitter.at

Datum	Dienstag, 14. Mai 2024
Beginn	19:00 – 20:00 Uhr
Einlass	ab 18:30 zum persönl. Austausch
Ort	Therapiezentrum Parndorf
Zugang:	Hauptstraße 132, 7111 Parndorf



© Ulrike Grabmair

Eine **Voranmeldung unter kopfweh.bgld@outlook.com oder unter 0676-843 685 750 (Michael Boschner/Gesundes Dorf)** wäre hilfreich. Falls du Dich spontan entscheidest, bist Du jederzeit herzlich willkommen, auch ohne Anmeldung.

Ich freu mich auf Dein Kommen!

Lieben Gruß,

Romana