

Selbsthilfegruppe „Kopfweh“ Wien

Liebe Interessierte und Betroffene,

Ja, auch Kopfweh kann man wegatmen! Gezielte Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen verändern sanft den Tonus von Muskulatur und Gelenken im ganzen Körper. Seelische und körperliche Anspannungen lösen sich dabei, der Atemfluss wird spürbar freier. Durch diesen Vortrag inklusive Übungen begleitet uns Christa Várkonyi, Akad. Atempädagogin, die seit 23 Jahren im Gruppen- und Einzelsetting mit dieser hochwirksamen europäischen Achtsamkeitspraxis arbeitet. In Österreich wird die Methode in Lehrgängen der FH-Hall/Tirol unterrichtet, wo sie auch als Lektorin mitwirkt. Ein frei fließender, ruhiger Atem kann Kopfweh lindern. Übungen stimulieren autonome Regulierung, sie beleben und beruhigen und wirken stimmungsaufhellend. Es entsteht Stille im Kopf und Leichtigkeit in Stimmung, Körperhaltung und Bewegung!

📌 EINLADUNG & DETAILS 📌

Datum: Mittwoch, 24. April 2024

Ort: Millergasse 7-9 1060 Wien

Einlass: ab 17:30 Uhr (Ankommen, Austausch...)

Start Vortrag: 18:00 Uhr

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung unter wienshgkopfweh@gmail.com gebeten, Spontanbesuche sind selbstverständlich ebenfalls willkommen!



Wie immer haben wir genügend Zeit zum Kennenlernen, Wiedersehen und Austauschen.

Dieses Mal könnt Ihr euch gerne an den Snacks beteiligen und etwas für Alle mitbringen. Getränke werden kostenlos zur Verfügung gestellt!

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und einen interessanten, gemeinsamen Abend!

