

Zu meiner Person:

- Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Ganzheitliche Psychologie,
- MBSR- und MBCT- Lehrerin
- Meditationslehrerin (Kontemplation und Zen Schulung)
- Trainerin, Mediatorin und empathisches Coaching Gewaltfreie Kommunikation n.M. Rosenberg



In die Kopfschmerz Sprechstunde, fließt neben meiner persönlichen Migränebiografie die meiner Patienten, Klienten und der Erfahrungsschatz meiner Praxis ein (seit 1995).

Auf meiner Homepage www.praxis-cgw.ch können sie sich gerne ausführlicher über mich und meine Praxis informieren.

Angebote

- **Einzelcoaching Kopfschmerz Sprechstunde:**
Individuelle Terminvereinbarung
- **Kurs Kopfschmerz Sprechstunde:**
5 x 2 Std.
- **MBSR Kurs bei Kopfschmerzen:**
(Mindfulness Based Stress Reduction)
heisst übersetzt: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit
 - 5-Wochen Kurs für eine/zwei Personen
 - 8-Wochen Kurs im Gruppenformat

Kontakt

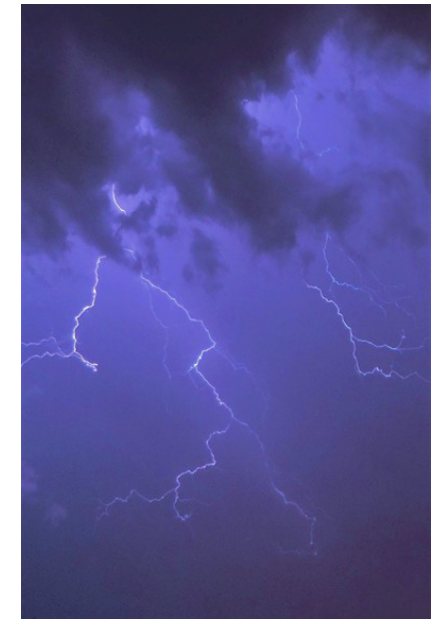
Praxis

Christine Grieger-Wehrli

Oberdorf 21
8460 Marthalen
Tel.: 052-301 5459
mail@praxis-cgw.ch
www.praxis-cgw.ch

Kopfschmerz Sprechstunde

Gewitter im Kopf?



**Spannungskopfschmerz
und Migräne Bewältigung,
durch die Praxis
der Achtsamkeit.**

Haben Sie Kopfschmerzen?

Wenn Sie immer wieder unter Kopfschmerzen leiden, haben Sie bestimmt schon einiges ausprobiert, um einer akuten Schmerz Attacke zu entgehen. Wahrscheinlich konnten Sie bereits Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Therapien sammeln.

Einige haben vielleicht sehr gut geholfen, andere nur zeitlich begrenzt oder manche vielleicht auch gar nicht.

Achtsamkeit als Hilfestellung

Achtsamkeit hat sich für mich und meine Klienten, in der Kopfschmerzbehandlung, als sehr hilfreich erwiesen. Durch Achtsamkeit, spüren wir immer feiner, früher und klarer:

- Welche persönlichen Ursachen den Schmerz auslösen.
- Wann der richtige Zeitpunkt zum Gegensteuern ist.
- Und welche Möglichkeiten wir hierfür haben.

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein Programm, das seit über dreissig Jahren, erfolgreich in der chronischen Schmerztherapie eingesetzt wird. Dieser Ansatz, ist das Herz der Kopfschmerz Sprechstunde.



**«Es ist sehr hilfreich,
wenn ich mein Herz von Zeit zu Zeit frage,
was genau jetzt,
in diesem Augenblick,
das Allerwichtigste ist,
und dann sehr genau auf die Antwort höre.»
Jon Kabat-Zinn**

Behandlungsplan

Die Kopfschmerz Sprechstunde ist ein Achtsamkeitstraining in drei Phasen, die ineinander übergreifen und sich wie ein roter Faden durch die Beratung ziehen.

**In Achtsamkeit:
Forschen – Erkennen – Handeln
= Selbsterfahrung**

Ziel der Kopfschmerz Sprechstunde

Das Ziel der Kurse und des Einzelcoachings ist es: Durch Selbsterfahrung mehr Lebensfreude, Freiräume, Schmerzfreiheit, Entspannung und Zufriedenheit zu erleben. Und natürlich auch mehr Zeiten von Schmerzfreiheit zu erfahren. Die Entwicklung von Selbstmitgefühl, Verständnis und Milde für sich selbst, sind dabei wichtige Faktoren.

Information

Auf der Homepage, unter: Flyer Download, finden Sie diesen Flyer und den Infozettel: «Was müssen sich Schmerzpatienten, immer wieder anhören!»