

# Yoga, Akupressur & Massage bei Kopfschmerz und Migräne

## Samstag, 23.02., 9.00 – 13.00 Uhr

Kopfschmerzen, Migräne und Nackenverspannungen sind weit verbreitet.

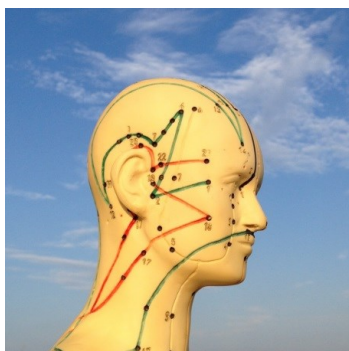
In diesem Seminar werden die häufigsten Kopfschmerzen aus verschiedenen Blickwinkeln vorgestellt und Sie bekommen Tipps zu Lebensführung, Ernährung und Schmerzbewältigung, die die Lebensqualität deutlich verbessern können und leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Sie erfahren viel über den Zusammenhang von verspannter Muskulatur, Fehlhaltungen und Kopfschmerz und bekommen Übungen an die Hand, wie Sie diese Verspannungen lösen können.

Sie erlernen Tiefenentspannungstechniken (progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, 3 Minuten Blitzentspannung) mit denen Sie effektiv Stress senken und auch während des Tages kurz entspannen und wieder zu einem ruhigen Schlaf finden können.

Die Yogaübungen lösen Verspannungen, gleichen die Meridiane aus und die Atemübungen sorgen für die optimale Sauerstoffzufuhr im Gehirn. Die Achtsamkeitsübungen machen sensibler für die Bedürfnisse des Körpers.

Die Reinigungstechniken aus dem Yoga & Ayurveda unterstützen den Körper bei der Ausscheidung von Giften und sorgen für den Fluß der Energien.



Mit der Anti-Kopfschmerz-Massage erlernen Sie eine ganz spezifische Massage-Technik, die bei verschiedenen Arten von Kopfschmerz und Verspannungen Linderung verschaffen kann und lernen Marmapunkte (Akupressurpunkte) kennen, die ebenfalls Linderung verschaffen und den Fluß der Energien in den Meridianen harmonisiert.

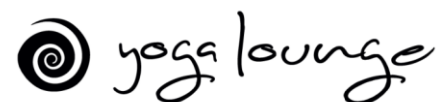
Mit dem im Seminar vermittelten Wissen und den entsprechenden Techniken können Sie sich selbst,

Freunden und Bekannten vielleicht zu mehr Lebensqualität, Entspannung und Wohlbefinden verhelfen

Energieausgleich: 40 € incl. Übungsplan und Handout

**Seminarleitung:** Ute Kneißler, zert. Yogalehrerein, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Massagetherapeutin

Anmeldung bei Ute Kneißler, Yogalounge Herrenberg, Tel. 07032 78 69 400 und [www.yogalounge-herrenberg.de](http://www.yogalounge-herrenberg.de)  
Veranstaltungsort: Reinhold-Schick-Platz 3/1, 1. OG



... mehr vom Leben!

