



In der Kraft sein, aus der Freude leben

**DGKS,TCM Praktikerin,
Resilienz & Gesundheitsförderung**

Claudia Keppmüller-Reitter

Tel: 0676 70 34 551

Ä

Email: claudia@kraft-und-freude.at

Web: www.kraft-und-freude.at

Gesundheitswochenende „Frei im Kopf“ Hilfreiches bei Kopfschmerz, Migräne und Tinnitus nach TCM

Donnerstag, 21. – Sonntag, 24. Oktober 2021

★★★★★
HOTEL ROCKENSCHAUB
Auszeit 1000 METER ÜBER DEM ALLTAG!

Kopfschmerzen, Migräne und Tinnitus gehören zu einem weitverbreiteten Leiden der heutigen Gesellschaft. Aus Sicht der TCM haben diese 3 Symptome ihren Ursprung in denselben Dysbalancen und können daher auch gemeinsam betrachtet werden.

So vielschichtig die Ursachen sein können, so reichhaltig sind auch die Möglichkeiten der Veränderung.

Dieses Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit, nicht nur die Ursachen zu erkennen. Sie lernen auch die Botschaft Ihres Körpers zu verstehen und erhalten verschiedenste Werkzeuge im Umgang mit Kopfschmerz, Migräne und Tinnitus und können so selbst etwas zur nachhaltigen Verbesserung beitragen ...

Programm im Überblick:

- 1 Vortrag: „Einführung in die ganzheitliche Sichtweise der *Beschwerden im Kopf*“
- 2 Themen - Workshops: „Den Ursachen der Schmerzen auf der Spur“
„Beschwerden lindern und auflösen“
- Körperübungen
- Einzelgespräche / - Behandlungen optional zubuchbar
- Zeit zum Wohlfühlen, Entspannen & Genießen

Mitzubringen: Schreibzeug, Yoga/Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Fragen & Erfahrungen zum Thema



Ablauf und Inhalt:

DONNERSTAG

Anreise 14 – 17.30 Uhr

Abendessen 18 Uhr

Impulsvortrag: Auftakt und Einführung in das Thema des Gesundheitswochenendes 19 – 20.30 Uhr

- Die ganzheitliche Sichtweise bezüglich Kopfschmerz - Migräne - Tinnitus
 - Ursachen und Grundlagen aus westlicher Sicht und aus Sicht der TCM
-

FREITAG

Frühstück 8 Uhr

Morgeneinheit: 9 – 9.45 Uhr

- ‚Bodyscan‘ – Den Körper bewusst spüren

Workshop: „Den möglichen Ursachen von Kopfschmerz, Migräne & Tinnitus auf der Spur“ 10 – 13 Uhr

- Was möchte mir mein Körper sagen?“
- Analyse und Veränderung der wichtigsten Ursachen

Mittagessen: 13 Uhr

freier Nachmittag: 14 – 18 Uhr

Möglichkeit zu Massagen aus dem Hotelangebot, sowie Einzelbehandlungen oder -gespräche sowie Behandlungen z.B. Wei Chi, Akupunkt Meridian Massage mit Moxa, On Zon Su ... mit der Vortragenden (optional – nicht im Preis inbegriffen, Informationen dazu auf Anfrage)

Abendessen: 18 Uhr

SAMSTAG

Frühstück 8 Uhr

Workshop: „Beschwerden lindern und auflösen“ 9.30 – 13 Uhr

- Muskelentspannung nach Jacobsen
- Atem und Meditationsübungen für mehr Entspannung und Ruhe im Alltag.
- Selbstmassage zur Verringerung von chronischen Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich
- Akupressur bei Kopfschmerz, Migräne und Tinnitus
- Ernährung und Kräuter, ätherische Öle

freier Nachmittag: 14 – 18 Uhr

Möglichkeit zu Massagen aus dem Hotelangebot, sowie Einzelbehandlungen oder -gespräche sowie Behandlungen z.B. Wei Chi, Akupunkt Meridian Massage mit Moxa, On Zon Su ... mit der Vortragenden (optional – nicht im Preis inbegriffen, Informationen dazu auf Anfrage)

Abendessen: 18 Uhr

SONNTAG

Frühstück 8 Uhr

Abreise

Claudia Keppelmüller-Reitter / DGKS,TCM Praktikerin, Resilienz- & Gesundheitsförderung

Tel: 0676 70 34 551 | Mail: claudia@kraft-und-freude.at | Facebook | Web: www.kraft-und-freude.at