



# Selbsthilfe bei Kopfschmerzen und Migräne

Selbstentspannung, Schmerzvorbeugung,  
Schmerzlinderung

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene, vorbeugende Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Kopfschmerzen und Migräne kennen, die Sie sofort anwenden können.

## Kurszeiten

**Jeden 2. Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr**

Der Einstieg ist fortlaufend möglich

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigene Hand und lernen Sie wirksame Methoden zur Selbstentspannung, zum Stressabbau, der optimalen Ernährung bei Kopfschmerzen - und einfache Maßnahmen der Linderung von Schmerzen kennen und bei sich selbst anzuwenden.

## Bei Interesse melden Sie sich bitte an

Telefon: 040 - 420 48 24 email: [hp@elkekaminski.de](mailto:hp@elkekaminski.de)  
[www.elkekaminski.de](http://www.elkekaminski.de)

## Veranstalter/Kursleitung/Ort

Elke Kaminski

Heilpraktikerin/Entspannungstherapeutin

Praxis: Schulweg 22, 20259 Hamburg

Buslinien 4, 15 und 20, U-Bahn U2. Die Haltestellen "Osterstraße", "Emilienstraße" und "Christuskirche" befinden sich ganz in der Nähe.

