



Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT
GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE-
BÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM
EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN





Migräne Prävention

Dieser Kurs hat als Ziel ihr Wissen zu erweitern, was Migräne ist, wie sie entsteht, warum bestimmte Maßnahmen zur Behandlung oder zur Prävention der Migräne Sinn machen können oder nicht. Sie lernen ihre persönlichen Auslöser kennen und reflektieren ihre bisherigen Reaktionen und Verhaltensmuster.

Ziel soll es sein, sich selbst besser kennen zu lernen und die eigenen Verhaltensweisen im Umgang mit Migräne positiv zu beeinflussen.

Ziele

Erkennen von Ursachen und Zusammenhänge.
Erlernen von Verhaltensstrategien zur Vorbeugung.
Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Für

Menschen die ihr Wissen über Kopfschmerz und Migräne erweitern möchten und auf der Suche nach einer erfolgreichen Vorbeugung und aktiven Bewältigung sind, um ihre Lebensqualität zu verbessern.



Programm, Didaktik und Methodik

Formen, Ursachen und Auslöser
Verhaltensstrategien
Vorbeugung

Termine und Zeitumfang

6 zusammenhängende Seminare à 60 Minuten
Freitags: 12:15-13:15 Uhr außer Schulferien



Anmeldung

Tel.: 2888-6363
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Leitung

Diplom-Psychologe

Sprache

Luxemburgisch

Preis

125 Euro;
wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet