campus³
Therapie Pflege Gesundheit

ONLINE - MIGRÄNE VERSTEHEN UND MIT DER T.E.K.E.®-METHODE GANZHEITLICH VERÄNDERN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

ONLINE - MIGRÄNE VERSTEHEN UND MIT DER T.E.K.E.®-METHODE GANZHEITLICH VERÄNDERN

EINLEITUNG

Viele Migränebetroffene suchen nach dem Schlüssel für weniger Attacke - und machen immer wieder die Erfahrung das nichts so recht zu helfen scheint.

In diesem Webinar lernst du die ganzheitliche T.E.K.E.®-Methode kennen, die dir hilft, deine Migräne zukünftig noch besser zu verstehen und präventiv mit ihr umzugehen – ganz individuell und selbstwirksam.

Wie Du selbst deine Migräne immer besser managen lernen kannst und was dein besonderes Hirn damit zu tun - das lernst Du in diesem 2-teiligen Webinar.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- haben Kenntnisse gewonnen, was sie über ihr Migränehirn wissen sollten
- Kennen die T.E.K.E.®-Methode und können diese im Alltag für sich nutzen
- verfügen über innovative Ideen für den weiteren Umgang mit der Erkrankung
- kennen Netzwerke & Empfehlungen

INHALTE

- Nach diesem Kurs
- Verstehst du die Funktionsweise deines Migräne-Gehirns – mit allen Vor- & Nachteilen
- Kennst du die T.E.K.E.®-Methode und kannst sie im Alltag anwenden
- Hast du konkrete Ideen, wie du deine Migräne zukünftig besser managen kannst
- Verfügst du über Stabilisierungsübungen, die dich im Alltag unterstützen
- Kennst du Netzwerke und Empfehlungen

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Interaktiver Workshop
- Übungen zur eigenen Migräne-Situation
- Ausfüllen von Arbeitsblättern

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast Migräne oder Spannungskopfschmerzen. Eine Diagnose ist nicht erforderlich.

VORBEREITUNGSAUFTRAG

- Bitte drucke die Arbeitsblätter aus
- Lege Schreibsachen parat

LEITUNG

Meike Statkus

BEMERKUNGEN

Die Teilnehmer sollten spätestens 2 Tage vorab die Arbeitsblätter zugegangen sein.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	17.04.2027 01.05.2027	10.00 - 11.30 Uhr 10.00 - 11.30 Uhr	08527	CHF 145.-