

Migräne/Kopfschmerzen - Trauma im Kopf

Das Gesundheitsprogramm für Migräne & Kopfschmerzen

Dieses Programm ist eine radikale Neubetrachtung der Ursachen von Kopfschmerzen und Migräne und deren Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten.

Auch wenn die biologischen Komponenten, wie die Durchblutung der Gefäße und die Rolle des Serotonins nicht zu vernachlässigen sind, gehen wir überwiegend auf die psychischen und psychosomatischen Hintergründe ein.

Neue Erkenntnisse und Erfahrungen aus körperzentrierten und transpersonalen Therapieformen zeigen, dass es meistens einen Zusammenhang gibt zwischen Stress und Migräne oder Kopfschmerzen. Diesem Stress liegt oftmals eine traumatische oder stressvolle Erfahrung aus der frühesten Kindheit und Säuglingszeit zu Grunde.

Die frühkindlichen Erfahrungen verursacht Veränderungen in den Nervenschaltungen im Gehirn so dass eine Selbstregulation **im Erwachsenenalter** schwieriger bewältigt werden kann.



Spannungszustände werden im Körper und im emotionalen System gespeichert und das Unterbewusstsein sucht sich Reaktionsmechanismus, um diese Spannungen zu entladen. Diese Mechanismen führen zu immer wiederkehrenden Reaktionsmustern oder Reaktionsschleifen, die im Normalbewusstsein nicht zu durchbrechen scheinen. Der Spannungszustand im System sucht sich einen Ausweg und führt daher zu immer wiederkehrenden Kopfschmerzen oder Migräne.

Mit Medikamenten ist es dann möglich diese Schleifen zu unterbrechen und Erleichterung zu verschaffen, aber die auslösenden Ursachen werden damit nicht behoben.

Behandlungsmethoden, die die tiefen und oftmals alten Erfahrungen und die körperlichen und emotionalen Verspannungen berücksichtigen, können daher zu nachhaltigen Resultaten führen.

Menschen, die die Methoden des Migräne-Kopfschmerz-Programms erfahren haben erzählen oftmals schon von Erleichterungen nach wenigen Sitzungen. **Für den nachhaltigen Effekt ist allerdings eine tiefgehende individuelle Erforschung und Betrachtung nötig.**

Daher gehen wir in unserem Kopfschmerz-Gesundheitsprogramm der Frage nach: Warum baut das Körpersystem diese Spannungszustände immer wieder auf und welche Möglichkeiten gibt es diese Spannungen aus dem System dauerhaft zu entlassen oder zu reduzieren?

Termine Migräne-Kopfschmerz Gesundheitsprogramm 2018

Modul 1	23.- 25. Februar 2018
Modul 2	12. - 15. April 2018
Modul 3	31. Mai - 3. Juni 2018
Modul 4	13. - 15. Juli 2018
Modul 5	26. - 28. Oktober 2018
Modul Coaching	8 Stunden individuelle Gesundheits-Begleitung live oder online 10 Stunden online-Gruppen-Sharing
Investition	2.750,- Euro (zzgl. Kost und Logis)

Basis Modul 1: Migräne und Kopfschmerzen – ich bin nicht allein damit

- Was/Warum tut meinem Kopf weh? Ursachen erkennen und verstehen
- Mein Körper- Spiegel meiner Seele, Erkennen – Erforschen - Experimentieren
- Spannung und Entspannung - Pole des Lebens
- Meine Stressskala und ihre Wirkung auf mich und mein Leben
- Stressauslösende Faktoren im Alltag reduzieren
- MBA (Meditation-Bewegung-Atmung) für den Alltag
- Holistic Base(d) Therapy versus traditionellen Therapien bei Migräne & Kopfschmerzen

Modul 2: Das Trauma im Kopf

- Was deine Vergangenheit mit deinen Kopfschmerzen zu tun hat
- Schock- und Entwicklungstrauma, die unterschätzte Bedeutung für Kopfschmerzen
- Traumatische Belastungen erkennen, verstehen, transformieren
- Atembasierte Bewusstseinsarbeit, Blockaden im physio-emotionalen Körper lösen
- Sensitive Körperarbeit zur Dehnung von Körper und Raum
- Den Einfluss von Charakter- und Körpertypen auf Kopfschmerzen
- Wie dein Fokus auf Vergangenheit und Zukunft deinen Kopf beeinflusst
- Trainingsprogramm für das verwirrte / desorganisierte Gehirn



Modul 3: Ankommen im Leben - Erdung, Urvertrauen, Verbindung,

- Ur-Sicherheit in deiner Basis erfahren
- Praktische Übungen zur Erdung und Stärkung des Urvertrauens
- Intensive Erforschung deiner individuellen Biografie
- Deinen Bindungstyp kennen und verstehen lernen
- Wer bist du ohne deine Kopfschmerzen? - Sinn und Nutzen von Kopfschmerzen
- Atme Dich frei – Übungen im bewussten Atmen

Modul 4: Vom Stau zum Fluss, die Energien zum Fließen bringen

- Die Welt in der wir leben, systemische Ursachen von Kopfschmerzen
- Raus aus dem Kopf, rein in den Körper - vom Denken zum Fühlen
- Freier Kopf- freier Geist, wie wir werden was wir denken
- Selbsthilfe/Selbst-Aktivierung bei Stress und Überlastung
- Die feinstofflichen Energiekörper und ihre Selbstregulation durch Klopftechnik, Akupressur, Atemarbeit, Heilströmen, Körperübungen....



Modul 5: Bewusstsein und Seelenhygiene

- Ich kann mich selbst heilen! Selbstermächtigung statt Verantwortung abgeben an Spezialisten und Experten
- Raum und Stille, Wirkung auf psychische und körperliche Spannungen
- Meditation und Kontemplation, Seins- und Auszeiten im Alltag verankern
- Was wir von der Natur lernen können
- Prävention und Seelenhygiene
- Kopf-Bewegungen „online verfolgen“
- Die tiefen Ebenen meines Selbst- mir selbst und meiner Weisheit lauschen