

# *Soul & Bodybalance*

## **Massage bei Kopfschmerzen**

### Kopfschmerzen vorbeugen

Es ist nicht nur wichtig, den Schmerz selbst zu beseitigen, sondern dessen Entstehung vorzubeugen. Nebst genug Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, minimieren der Stressfaktoren, sowie einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr haben sich auch Massagen als hilfreich erwiesen.

Bekannte klassische Massagegriffe werden mit Techniken aus der Akupressur kombiniert, um die Kopfschmerzen sowohl vorbeugend als auch akut zu behandeln. Regelmässig angewendet, können Massagen nicht nur die Schmerzen (z.B. bei Migräne) deutlich lindern, sondern auch die Zeiträume zwischen den Migräne-Schüben signifikant verlängern.

### Inhalt

- **Grundlagen der Kopf-/Gesichtsmassage**
- **Theoretisches Wissen über die Triggerpunkte (Auslöser)**
- **Übungen zur Körperwahrnehmung**
- **Praktische Anwendung an anderen sowie Eigenanwendungen**
- **Kontraindikationen**

### Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

### Mitbringen

2 Badetücher, bequeme Kleidung

### Durchführungsort

Soul & Bodybalance

Breitenweg 2, 3604 Thun

