

## SHG Kopfweg: Spannender Vortrag und Kennenlerntag



Alexander Gerner ist Senior Trainer der Grinberg Methode. Beim Vortrag der Selbsthilfegruppe gibt er sein Wissen weiter. (Foto: Institut für nachhaltiges Wohlbefinden)

### **Experte referiert über die Wirkung der Grinberg Methode bei Kopfschmerzen. Beim Kennenlerntag kann Tai Chi ausprobiert werden.**

Methoden, die nachhaltig gegen Stress wirken, stellt Alexander Gerner beim dritten Treffen der Selbsthilfegruppe Kopfweg OÖ vor. Gerner ist Begründer des Instituts für nachhaltiges Wohlbefinden in Linz. Er ist Senior Trainer der Grinberg Methode, einer international anerkannten körperzentrierten Lernmethode. Gerners Spezialgebiet ist der Umgang mit Stress- oder Drucksituationen im Alltag.

### **Aus Stress Kraft schöpfen**

Stress ist heutzutage die Volkskrankheit Nummer 1. Jeder hat einen zu dichten Terminkalender und zu wenig Zeit für sich selbst. Der Druck wächst, die Anforderungen wirken größer als das Leistungsvermögen und die innere Anspannung erhöht sich. Dies bietet die Basis für Symptome wie das "Nicht-Abschalten-können", die wiederum oft Kopfschmerz- und Migräne-Attacken hervorrufen.

Nach Grinberg ist es allerdings nicht der Stress, der uns schadet, sondern die automatisierte körperliche Reaktion auf die Drucksituation. Wer lernt, in einer stressigen Situation die Anstrengungen und Verspannungen im Körper wahrzunehmen und loszulassen, dem wird der Stress nicht mehr so viel anhaben können. So kann sogar der Effekt entstehen, dass aus Stresssituationen Kraft geschöpft wird.

Bei seinem Vortrag am 21. September ab 19 Uhr im Krankenhaus Barmherzige Schwestern gibt Gerner einen Einblick in die Arbeitsweise der Grinberg Methode mit dem Fokus auf ihre Wirkung bei verschiedenen Kopfschmerzzuständen. Die Teilnahme ist kostenlos.

### **Kennenlerntag mit Tai Chi**

Drei Tage später, am 24. September, findet ab zehn Uhr der zweite Kennenlerntag der Selbsthilfegruppe statt. Interessierte können im Park der Johannes Kepler Uni an einem "Wu-Stil Tai Chi"-Schnuppertraining teilnehmen. Marion Maag hat den Kurs speziell für die Bedürfnisse von Kopfschmerzbetroffenen konzipiert. Die Teilnehmer lernen, sich sanft ohne Anstrengung und Leistungsdruck zu bewegen. Sie lernen die Spannungen in den Schultern, Nacken und Kiefer nach und nach zu lösen, still zu werden im Kopf, und zur Ruhe zu kommen. "Durch Tai Chi findet der ganze Organismus, der durch Stress sein Gleichgewicht verloren hat, wieder in einen ausgeglichenen Zustand zurück. Dies lindert nach einiger Zeit der Übung die Kopfschmerzen", so Maag. Anschließend wird gemeinsam im Teichwerk gebruncht. Anmeldung unter [shgkopfweg@gmail.com](mailto:shgkopfweg@gmail.com)