

MONIKA EMPL · PETRA SPILLE · SONJA LÖSER

Gehören Sie zu einem der über 30 Millionen Menschen in Deutschland, die unter Kopfschmerzen oder Migräne leiden? Dann haben Sie vermutlich einen langen Leidensweg hinter sich und schon zahlreiche Medikamente ausprobiert.

Ein neuer und innovativer Ansatz, Spannungskopfschmerzen und Migräne ohne Arzneimittel zu behandeln, ist die Introvision. Sie geht davon aus, dass innere Konflikte Stress und Anspannung verursachen, die wiederum zu Kopfschmerzen führen. Mittels einer eigens entwickelten Achtsamkeits- und Wahrnehmungstechnik bietet die Introvision eine wirksame Methode zur dauerhaften Auflösung dieser Konflikte und somit zur Beseitigung eines häufigen Auslösers von Kopfschmerzen.

In diesem Ratgeber erfahren Sie alles über die Entstehung und die Behandlung der häufigsten Kopfschmerzerkrankungen nach den neuesten Erkenntnissen der Neurologie. Sie erhalten zudem eine detaillierte Anleitung, wie die Introvision durchzuführen ist, und erlangen so das praktische Handwerkszeug, um in Stresssituationen gelassen und vor allem schmerzfrei zu bleiben – und ganz nebenbei auch noch mehr Gelassenheit in Ihr Leben zu bringen.

mvgverlag
www.mvg-verlag.de

ISBN 978-3-86882-776-7



mvgverlag

MONIKA EMPL
PETRA SPILLE
SONJA LÖSER

INTROVISION BEI KOPFSCHMERZEN
UND MIGRÄNE



INTROVISION BEI KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

mvgverlag

DIE INNOVATIVE
METHODE ZUR
SELBSTHILFE