

Kopfschmerzfrei  
to go!

*Jeder Tag ohne Kopfschmerzen  
ist ein gewonnener Tag!*



Physio- und Schmerztherapeutin  
Heilpraktikerin  
Systemische Beraterin

Hallo liebe Freebie-Entdeckerin,

**Herzlichen Glückwunsch**, der 1. Schritt ist getan!

Du bist also bereit für mehr Wohlgefühl im Alltag? Das freut mich - für Dich!

Aber hey, runterladen allein reicht nicht aus!

Drucke diese wertvollen Blätter am besten aus und platziere sie in Deinem Sichtfeld.  
So erinnerst Du Dich täglich daran, Dir selbst Zeit zu schenken.

- Nimm Dir **3 x 5 Minuten** Zeit, das genügt für den Anfang.

Bevor du mit den Übungen beginnst, gönne dir ein Innehalten, einen **Körper- und PsychoCheck**.

- **Wie geht es Dir auf einer Skala von 1 - 10?**

1 = alles gut

10 = max. Stress, Anspannung, gereizt

Eine 6 ist der Mitte näher als die 7, schon solche kleinen Verschiebungen können einen großen Unterschied machen!

In den Wochen 1, 2 und 4 gönn dir zusätzlich einen WohlstandsCheck.

Wie geht es Dir heute im Vergleich zu vor 4 Wochen? Du wirst staunen zu beobachten, wie sich Dein Wohlbefinden entwickeln wird !

Diese Übungen - regelmäßig ausgeübt - werden Deine Kopf- und Kieferschmerzen deutlich reduzieren, denn Bewegungsmangel und Verspannungen sind eine der 3 Hauptursachen für Deine Beschwerden.

Und das ist erst der Anfang **der Schatztruhe von kopfschmerzfreileben**.

Ich grüße Dich mit einem Lächeln von Herz zu Herz

Conny   

*... weil jeder Tag zählt!*



## „Der Schultertanz“

einfaches Schulter kreisen  
nach hinten



## „Ohren zuhalten“

Schultern bewusst hochziehen,  
3 sec. halten und  
mit Ausatmung fallen lassen



## „Kapuzendehnung“

Kopf nach einer Seite kippen  
& Arm nach unten lang ziehen  
**Wichtig: 90 sec halten**

*... weil jeder Moment zählt!*



## **„Guck mal“**

Oberkörperdrehung soweit möglich -  
halten und genießen



## **„Tennisballmassage an der Wand“**

leichte Kreisbewegungen  
mit dem Tennisball

*... weil Du zählst!*



## „Kraft schöpfen“

halte Deine Hände vor Dir  
wie eine Schöpfkelle,  
und stell´ Dir vor, du schöpfst  
eine Portion Energie und lässt  
sie über Dich fließen  
wie warmes Duschwasser

## „Die Glücksatmung“

lege Deine Hände auf  
Bauch und Herz  
und realisiere bewusst den  
Moment,  
an dem die Einatmung in die  
Ausatmung übergeht -  
und genieße diesen  
“Schmetterlingsmoment“



*... weil jeder Atemzug zählt!*

# Stimmungs Check



Checke alle 2 Stunden Deine Stimmung!  
Und überlege: "Was kann ich JETZT tun,  
damit es mir besser geht?"

Oft hilft eine kleine Übung Dein Wohlbefinden um 1-2 Punkte steigern

*... weil jeder Augenblick zählt!*

## Dein Update: Wie geht es Dir insgesamt?

Wie geht es Dir auf einer Skala von 1 - 10?

1 = alles gut

10 = max. Stress, Anspannung, gereizt

Datum heute \_\_\_\_\_ Zahl auf der Skala \_\_\_\_\_

Datum in 2 Wochen \_\_\_\_\_ Zahl auf der Skala \_\_\_\_\_

Datum in 4 Wochen \_\_\_\_\_ Zahl auf der Skala \_\_\_\_\_



Kennst Du den Begriff „Pura Vida“?

Das ist Spanisch und bedeutet das pure Leben.  
Pura Vida - sagt man zu Begrüßung und Abschied.

„Momente leben und das Leben genießen!“

*Pura Vida ist ein Lebensstil!*

*... weil jeder Moment zählt!*

Hier ein paar Impulsfragen, die Dich der Botschaft Deines Kopfschmerzes näher bringen können.  
Nimm Dir einen Augenblick Zeit und lasse die Frage wirken.



Welche Veränderungen in Deinem täglichen Leben könnten dazu beitragen, Kopfschmerzen zu reduzieren?"

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*... weil jeder Tag zählt!*









