

Elisa Kopp
BodyWarenness-Practitioner u.
Physiotherapeutin
mobil: 0676/909 76 63
mail: info@innermeeting.at
www.innermeeting.at



innerMEeting bei chronischen Kopfschmerzen

Was ist innerMEeting?

innerMEeting ist eine Intervention, die „BodyWarenness“ (Körperbewusstheit) mit Elementen aus der Feldenkrais-Methodik vereint. Sowohl Body (Körper) als auch Mind (Geist, Gedanken, Gemüt) werden durch die Intervention angesprochen. Dies geschieht über das Nervensystem, dass nicht nur stimuliert wird, sondern Impulse erhält, sich selbst zu reorganisieren. Die Neuroplastizität des Gehirns wird auf natürliche Weise angesprochen und Veränderungen sind effizient und nachhaltig. Neue Wege werden möglich!

Wie kann innerMEeting die Behandlung von Kopfschmerzen unterstützen?

Durch innerMEeting wird Ihre Achtsamkeit auf einfache Art erhöht. Mit einer erhöhten Achtsamkeit erkennen Sie leichter was Sie benötigen um sich wohlfühlen, sowohl körperlich als auch emotional. Ihr persönliches „Wohlfühlradar“ wird sensibilisiert, wobei oft die psychosoziale Komponente von Kopfschmerzen positiv beeinflusst wird.

Bei chronischen Schmerzen verändert sich Ihre Körperwahrnehmung. Mit zunehmender Schmerzdauer rücken die Schmerzen in das Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit, oft werden andere Bereiche Ihres Körpers völlig ausgeblendet.

Durch innerMEeting können Sie Ihr Körperschema wieder komplettieren. Sie haben die Möglichkeit Ihre „Wohlfühlbereiche“ wieder zu entdecken. Das ist für viele Klienten eine überraschende und entlastende Erfahrung.

Bei einer innerMEeting-Session gehen wir immer den leichtesten Weg. Bewegungen und Impulse gegen die sich Ihr Körper wehrt, werden nicht weiter verfolgt, bis das System bereit ist für neue Erfahrungen.

Wir können Symptome von nah (direkt an der schmerzenden Stelle) oder von fern arbeiten. Bei einer innerMEeting-Session entscheiden wir uns immer dafür von fern zu arbeiten, da so die Gefahr von Abwehrspannung vermieden wird. Klienten bei Kopfschmerzen werden also nie direkt am Kopf berührt.

Bei einer innerMEeting-Session spielen nicht nur sanfte Berührungen und Bewegungen eine zentrale Rolle. Sie erhalten auch Werkzeuge und Tipps für Ihren Alltag, um Wohlfühl und Erleichterung auch in Ihrem täglichen Leben zu erfahren.

Eine genaue Abklärung und Diagnostik Ihrer Kopfschmerzerkrankung im Vorfeld ist unumgänglich.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.
Herzlichst, Elisa Kopp