



**Maximilian Weber**

- Student der Sportwissenschaft, TUM
- Medizinischer Fitnesstrainer
- Kursleiter Progressive Muskelentspannung
- Personaltrainer



**unser Angebot:**

Welche Methode für Sie geeignet ist, entscheiden wir in einem persönlichen Beratungsgespräch.

Zur Terminvereinbarung oder bei weiteren Fragen bin ich direkt telefonisch oder per Mail zu erreichen.

**Kontakt**

Telefon: 0175/4205962  
Mail: [kopfschmerz@neurologie-ffb.de](mailto:kopfschmerz@neurologie-ffb.de)  
Homepage: [www.neurologie-ffb.de](http://www.neurologie-ffb.de)



**Begleitendes  
nichtmedikamentöses  
Schmerzmanagement**

Bei Interesse oder  
Fragen sprechen Sie  
uns einfach an!

**Neurologische Praxis Fürstenfeldbruck**

Kontaktdaten: siehe Rückseite

## Hintergründe

Starke Schmerzen, z. B. bei Migräne, Spannungskopfschmerzen oder chronischen Wirbelsäulensyndromen sind oft auch von Stress sowie Anspannung abhängig.

Entspannungsverfahren können helfen, Stress besser zu bewältigen und somit eine Schmerzreduktion zu erzielen.

## Weitere Informationen

Ein strukturiertes Programm nichtmedikamentöser Konzepte, idealerweise ergänzend zu den ärztlichen Maßnahmen, kann zu einer deutlichen Schmerzlinderung beitragen.

Dafür bieten wir Ihnen drei Maßnahmen an. Eine Kombination der Verfahren ist möglich.

## Unsere Konzepte

**1. Erlernen der progressiven Muskelrelaxation:**  
3 Sitzungen mit Erfolgskontrolle

**2. EMG Biofeedback:**  
10 Sitzungen in wöchentlichen Abständen

**3. Konzepte aus der Verhaltenstherapie für den Alltag:**  
7 Sitzungen

