

## ANMELDEFORMULAR:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs: „Kopfschmerzen und Migräne für Mädchen“ an.

Der Kurs beginnt am 11. Dezember 2024 und endet am 26. Februar 2025

NAME:

GEBURTSTAG:

STRASSE:

PLZ/WOHNORT:

TEL.:

UNTERSCHRIFT (Mädchen):

UNTERSCHRIFT  
(Erziehungsberechtigte/r):

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- Ringbuch DIN á 4
- Teilnahmegebühr (80,- €, wenn möglich)



Annastraße 9  
34119 Kassel  
Telefon 0561 71785  
[info@maedchenhauskassel.de](mailto:info@maedchenhauskassel.de)



[www.maedchenhauskassel.de](http://www.maedchenhauskassel.de)

# Immer wieder Kopfschmerzen

## Daran soll sich etwas ändern!



**11.12.24 - 26.02.25**  
**mittwochs**  
**16:30 - 18:00 Uhr**

Ein Trainingskurs für  
10 - 14 jährige  
Mädchen, die mehr  
über die Entstehung  
und Vermeidung von  
Kopfschmerzen und  
Migräne wissen  
wollen.

HALLO MÄDCHEN !

In diesem Kurs könnt ihr lernen eure eigene Kopfschmerzexpertin zu werden und eine Schutzmauer gegen den Kopfschmerz aufzubauen.

Ich werde euch erklären, was bei Kopfschmerzen und Migräne passiert.

Um etwas verändern zu können, ist es wichtig, dass ihr wisst, was in eurem Körper los ist.

Ihr werdet Entspannungsübungen erlernen und eure eigene Kopfschmerzauslöser herausfinden können.

Mit Hilfe einer Fantasiereise könnt ihr einen Ruheort in euch entwickeln, der euch immer zur Verfügung steht. Wir werden üben, neue Lösungen in Stresssituationen zu finden, die sonst zu Kopfschmerzen und Migräne führen könnten.



## **VORTAG zum KURS**

für Angehörige ,  
Erziehungsberechtigte,  
betroffene Mädchen  
und Frauen

**27.11.2024**

**18:30 Uhr**

im Malala  
Mädchenzentrum  
**Mittelgasse 22**  
34117 Kassel

Haltestelle in der Nähe:  
Am Stern

Das 1.Treffen findet mit einer  
erziehungsberechtigten Person und  
der Teilnehmerin nach Absprache statt.  
Der Termin kann telefonisch oder per

Mail vereinbart werden:  
Mittwochs von 15-16 Uhr

Tel.: **0561-7398881**

E-Mail:

**r.vorwald@maedchenhauskassel.de**

**KURSLEITERIN:**  
**Renate Vorwald**

**VERANSTALTUNGSORT**  
für die Kurstermine:

1.MÄDCHENHAUS KASSEL 1992 e.V.  
Annastraße 9  
34119 Kassel

### **9 KURSTERMINE:**

11. und 18. Dezember 2024  
15.,22. und 29. Januar 2025  
05., 12. 19. und 26. Februar 2025

Jeweils **mittwochs: 16.30-18.00 Uhr**

**KOSTEN:**

**80,- €**, wenn möglich,  
sonst spricht uns bitte an