

Mindfulness-ryhmä

kevät 2020



Aika Maanantait klo 16.30 – 17.30
20.4.-11.5.2020 (4 tapaamista)

Paikka Terveystalo Hämeenlinna
Hallituskatu 9 - Kellarikerros

Sisältö

Mindfulness sopii kaikille itsehoitokeinoksi hyvinvoinnin kohentamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoitukset ovat helposti opittavissa olevia hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoituksia. Mindfulness-ohjaajana toimii menetelmään koulutuksen saanut työterveyshuollon ammattilainen.

Ryhmässä opetellaan uudenlaisia keinoja mielen hallintaan sekä stressin tunnistamiseen ja käsittelyyn, mikä lisää valmiutta tunnistaa omat voimavarat. Harjoitusten myötä pyritään monipuolistamaan rauhoittumistaitoja, millä saattaa olla myönteisiä vaikutuksia myös nukkumiseen.

Ryhmään osallistuminen ja harjoitusten omaksuminen edellyttää sitoutumista säännölliseen tapaamiskertojen välillä tehtävään itsenäiseen harjoitteluun.

Ryhmäkoko 8 – 10 henkilöä
Ohjaaja: Maaret Lehtonen
(mindfulness- ja rentoutusohjaaja, työterveyshoitaja)

Ilmoittautuminen 5.4.2020 mennessä maaret.lehtonen@terveystalo.com

Hinta 69 €
Maksuvälineenä käy myös Smartum-seteli ja E-passi

Tervetuloa!

Terveystalo

NOPEASTI HYVÄÄN
HOITON

terveystalo.com

VARAA AIKA
NETISTÄ
TAI SOITA
030 6000*