

Terveys ry:n Siilinjärven paikallisyhdistys ry

tarjoaa Hyvinvoinnin huhtikuussa kaikille avoimen ja maksuttoman

Mindfulness – Opi arvostamaan itseäsi -luennon

to 27.4. klo 17.30 – 19.00

Siilinjärvellä Ahmon koululla (Viipale 4, luokka 12).

Ohjaajana Anne-Kristiina Kolehmainen



Mindfulnessissa opetellaan avointa ja hyväksyvää suhtautumista itseemme, ajatuksiimme, tunteisiimme ja elämämme tapahtumiin. Mindfulnessin on todettu lisäävän kärsivällisyyttä, psyykkistä joustavuutta, myötätuntoa ja ystävällisyyttä niin itseä kuin muitakin kohtaan.

Tervetuloa kaikki mukaan!

Tiedustelut: 050 434 8689 Ritva, 045 264 7006 Anne-Kristiina

<https://www.facebook.com/sviterveys>

<https://www.facebook.com/mindfulnesskouluttaja>