

Pressemeddelelse 281114: Åbent møde om stress

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød
T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

Åbent møde om stress, bevægelse og trivsel

Et oplæg og dialog om stress, en kort introduktion til mindfulness som redskab til stresshåndtering efterfulgt af en introduktion til Motionsvenner for psykisk sårbare er ingredienserne i et åbent møde tirsdag 9. december kl. 15.30 til 17.30 i Frivilligcenter Hillerød.

Mette Mouritsen, speciallæge i almen medicin, psykoterapeut og mindfulness-instruktør fortæller, hvordan stress kan udløse symptomer og sygdom i kroppen og psyken eller forværre bestående lidelser. Hun har selv erfaringer med, hvordan stress kan gøre en syg – men også, hvordan man gennem øget opmærksomhed på egne uhensigtsmæssige tankemønstre kan lære at balancere svære følelser, så man bliver bedre til at håndtere stress og livets kriser. Det handler om at (gen)opdage krop og sind som et fint sammenhængende system, der lang hen af vejen kan helbrede sig selv.

Arrangementet er en blanding af foredrag, dialog og en introduktion til mindfulness og lidt om kroppen i bevægelse.

Efterfølgende vil projektmedarbejder Sara Wondie informere om, hvordan man kan blive aktiv deltager i projektet: Motionsvenner for psykisk sårbare. Formål er mere livskvalitet og trivsel gennem samvær om motion mellem frivillige motionsvenner og mennesker, som oplever sig som psykisk sårbare og har brug for støtte til at få motioneret.

Alle er velkomne i Kedelhuset. Det er gratis at deltage. Tilmelding senest 5. december til: mette.mouritsen@frivilligcenter-hillerod.dk eller tlf. 4824 1907.

Yderligere oplysninger: Sara Wondie, sw@frivilligcenter-hillerod.dk eller 4824 1907.

