

Pressemeddelelse 040914: stress og mindfulness

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

Lær at håndtere stress med mindfulness

I Frivilligcenter Hillerød tilbydes der i september og oktober personlige samtaler om stresshåndtering og fra 29. oktober mulighed for at deltage i en ny mindfulness-gruppe i et forløb over otte uger. De personlige samtaler foregår onsdage i tidsrummet fra kl. 10.00-12.00.

På baggrund af den overvældende store interesse i foråret har der sommeren over kørt to parallelle grupper, som har arbejdet med stresshåndtering og mindfulness. Der er nu mulighed for at melde sig til en ny gruppe, som starter 29. oktober målrettet de, som er berørt af stress.

Stress er en hyppig årsag til mistrivsel i livet og kan medføre mere vedvarende symptomer og sygdom. I en mindfulness-gruppe er der mulighed for at genfinde tilliden og troen på egne ressourcer. Ved at erfare at vi mennesker ligner hinanden og tumler med de samme udfordringer, kan livets op- og nedture blive lettere at forstå, og den gensidige udveksling af erfaringer kan give inspiration til at håndtere det, som udløser stress.

Initiativtagerne er Birgitte Hermann, familieterapeut og coach og Mette Mouritsen, læge og terapeut, der begge har erfaringer med stresshåndtering og mindfulness. Mette Mouritsen er desuden forfatter til bogen "Lidelse" (2013) der handler om hendes egne erfaringer med stress og det at lære at mestre livet på en måde, der skaber balance og minimerer stress. Formålet med de personlige samtaler og mindfulness-gruppen er at give en forståelse for, hvad stress gør ved kroppen og inspiration til, hvordan stress kan håndteres.

Alle interesserede tilbydes en personlig samtale. Derefter kan man overveje, om man ønsker at deltage i mindfulness-gruppen.

Kontakt : Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, på tlf. 48 24 19 07 for at lave en aftale, eller mette.mouritsen@frivilligcenter-hillerod.dk.

