

Pressemeddelelse: Stress&mindfulness

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

Fra hoved til krop - lær at håndtere stress med mindfulness

Oplever du dig stresset? – Er din grænse nået – eller ved at være nået? I tankerne kan du det hele – men kroppen kan ikke følge med eller måske har den ligefrem sagt fra! Symptomerne kan være mangeartede, kaos- eller katastrofetanker, depressive symptomer, angst, hjertebanken eller ufoklarlige kropssmerter. Så er der hjælp til selvhjælp at hente gennem nyt initiativ i frivilligcentret.

I Frivilligcenter Hillerød tilbydes der fra 13. maj personlige samtaler om stresshåndtering og mulighed for at deltage i en mindfulness-gruppe i et forløb over otte uger. De personlige samtaler foregår om tirsdagen i tidsrummet fra kl. 10.00-12.00 og fra kl. 13.30-14.30. Mindfulness-gruppen er planlagt til at mødes tirsdage fra kl. 16.00-18.00.

Initiativtagerne er Birgitte Rosetzsky 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-grupper er at give en forståelse for, hvad stress gør ved kroppen og inspiration til, hvordan stress kan håndteres.

Alle interesserede kan få en personlig samtale for at afklare, hvordan man bedst kan hjælpe sig selv til at håndtere stress. Derefter kan man selv vurdere, om man ønsker at deltage i en mindfulness-gruppe.

Stress er en hyppig årsag til 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.

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

