

Pressemeddelelse: Stress og mindfulness 160115

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

Selvhjælp i Frivilligcenter Hillerød opretter igen nye selvhjælpsgrupper med emnet "lær at håndtere stress med mindfulness".

Første gang bliver onsdag 18. februar kl. 10-12 i Frivilligcenter Hillerød.

Stress er en hyppig årsag til mistrivsel i livet og kan medføre mere vedvarende symptomer og sygdom. I en stress-mindfulnessgruppe 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.

Oplever man stress i sin hverdag og har interesse i at deltage i et gruppeforløb, kan man henvende sig til Selvhjælp i Frivilligcenter Hillerød, enten pr. telefon eller på mail.

Grupperne ledes af to erfarne terapeuter: Mette Mouritsen og Birgitte Hermann, der har ledet stressgrupperne siden maj 2014.

Ved tilmelding bliver man inviteret til en forsamtale i frivilligcentret. Forsamtalerne finder sted tirsdag 27. januar kl. 10-15 og tirsdag 3. februar kl. 10-15.

Tilmelding og yderligere information: Eva Christensen: Tlf. 48241907 eller mail: selvhjaelp@frivilligcenter-hillerod.dk.

