



UNELMA TAPIOLA
ESPOON JÄRJESTÖJEN YHTEISÖ

RETHINK MIELEN HYVINVOINTI

20.4.2016 klo 18 Unelma Tapiola Kauppamiehentie 6, Espoo

Rethink Mielen hyvinvointi -työpajassa pohdimme, miten tietoisuustaitojen eli mindfulnessin avulla voi edistää mielen hyvinvointia ja jaksamista. Miten lisätä hyväksyvää läsnäoloa ja levollisuutta kiireiseen tai kuormittavaan arkeen? Voiko huolien täyttämistä ajatuksista päästä irti? Voisiko tietoisien läsnäolon taidoilla edistää ihmissuh-teita tai yhteisön hyvinvointia?

Paikalla alustamassa aiheesta on mindfulness-ohjaaja **Hanna Vesalainen**. Teeman käsittelyä jatketaan keskustelemissa ja kokemuksellisissa työpajoissa.

Tule ajattelemaan uudelleen mielen hyvinvointia!

Vapaa pääsy, tervetuloa! #RethinkEspoo

Järjestäjät: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry, FinFami Uusimaa ry – Omaiset mielenterveystyön tukena, Espoon Kaupunginosayhdistysten Liitto ry, Kansalaistoiminnankeskus Unelma – Espoon Järjestöjen Yhteisö EJY ry, MLL Uudenmaan piiri

Tapahtuma myös **Facebookissa**.

Tulevat Rethink Espoo -työpajat:

18.5. Rethink järjestötoiminta