

TUDATOS JELENLÉT MINDFULNESS TRÉNING



A tudatos jelenlét egyfajta attitűd: megfigyelés, elvárás és cselekvés helyett, melyben engedjük bekövetkezni a változást.

A csoport résztvevői egy olyan **relaxációs technikát**, és szemléletet sajátíthatnak el, mely segít csökkenteni a stresszt, feszültséget, alvásproblémákat, és melyet a csoport lezárását követően önállóan is képesek lesznek használni.

Előzetes bejelentkezés szükséges!

A tréning 8 alkalmas!

Időpontok:

9:00 – 10:30

Előzetes
megbeszélést
követően kerül
kihirdetésre

Helyszín: Toldy Ferenc Kórház és
Rendelőintézet

2700 Cegléd Rákóczi út 7 – EFI iroda

Bejelentkezés: 06 – 30 / 448 – 43 – 31
(H – P 9:00 – 12:00)



**Toldy Ferenc Kórház és Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda**

