

# MINDFULNESS

Til alle der er pårørende til en med psykisk sygdom.

Mindfulness er en vej til at være bevidst og nærværende tilstede i nuet, uden automatisk at reagere på tanker, følelser og stemninger.

Det er nemt at gå til for de fleste, som skaber de bedste betingelser for indre ro, glæde og overskud.

## EN DEL AF HVERDAGEN

I mit arbejde med pressede og stressede pårørende har jeg udviklet en tilgang til mindfulness, som passer til den hverdag, de fleste mennesker har. Det betyder, at du ikke behøver at sætte flere timer af om dagen til at meditere, du kan lære at se din hverdag gennem mindfulness-øjne, så det bliver en integreret del af din hverdag.

## PRIS

Det er gratis.

## OM FORLØBET

Forløb sammensættes efter behov, og foregår i Risskov

## MINDFULNESS

Sanne Roesen er selv pårørende til psykisk sårbare mennesker, samt terapeut. Hun har været tilknyttet Bedre Psykiatri siden 2001.

Kontakt Sanne Roesen på mobil 30250258 eller [roesen@terapiogcoaching.dk](mailto:roesen@terapiogcoaching.dk)



**BEDRE PSYKIATRI**  
ÅRHUS 