

# MINDFULNESS

– TIL DIG MED EN KRÆFTSYGDOM OG DINE PÅRØRENDE

## Mødedatoer 2. halvår 2020

Undervisningen varer fra kl. 16.30-18.00.

Tirsdag 15. september . . . Åndedrættet

Tirsdag 29. september . . . Åndedrættet

Tirsdag 27. oktober . . . . . Mindfulness og bevægelse

Tirsdag 10. November . . . Smerter

Tirsdag 24. november . . . Søvn

Tirsdag 8. december . . . . . Forslag/ønsker

### Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272

2650 Hvidovre

