

# MINDFULNESS

– TIL DIG MED EN KRÆFTSYGDOM OG DINE PÅRØRENDE

## Mødedatoer 1. halvår 2021

Undervisningen varer fra kl. 16.30-18.00.

Tirsdag d. 6. april . . . . .Mindfulness generelt

Tirsdag d. 20. april . . . . .Mindfulness og åndedrættet

Tirsdag d. 4. maj . . . . .Mindfulness og bevægelse

Tirsdag d. 18. maj . . . . .Mindfulness og smerter

Tirsdag d. 1. juni . . . . .Mindfulness og søvn

Tirsdag d. 15. juni . . . . .Åben for forslag/ønsker

### Hvidovre Sundhedscenter

Hvidovrevej 272

2650 Hvidovre

