



Mindfulness Työhyvinvoinnissa

– Tietoinen läsnäolo ja itsetuntemus hyvinvoinnin tukena

etätyöpajat jäsenille

ke 10.2. klo 17

Mindfulness

työhyvinvoinnin välineenä

ke 17.2. klo 17

Kehontietoisuus

ma 22.2. klo 17

Mindfulness, keho ja stressi

Ilmoittautumislinkki:

<https://q.surveypal.com/Mindfulness>

Ilmoittautuminen päättyy 7.2.2021.

Työpajat toteuttaa Avara valmennus