

Maanantain mindfulness joka viikko 13.12 asti!

- [Starting Point of Wellbeingin minfulness-tuokit jatkuvat!](#)
- [Måndags mindfulness](#)
- [Monday mindfulness](#)

Starting Point of Wellbeingin minfulness-tuokit jatkuvat!

Lämpimästi tervetuloa mukaan **maanantaisin klo 9.15-9.45** järjestettävään mindfulness-tuokioon Zoomiin!

Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää tietoa läsnäoloa ja auttaa meitä havainnoimaan ympäristöä sekä omia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia juuri sellaisina kuin ne ovat. Säännöllinen mindfulness-harjoittelu auttaa vähentämään stressiä ja ahdistusta sekä lisää itsetuntemusta.

Mindfulness-tuokit koostuvat muutamasta harjoituksesta, joita ohjaa Aallon opintopsykologi Sanni Saarimäki. Tuokio on suunnattu Aallon perustutkinto-opiskelijoille ja opiskeluelämän tueksi, mutta myös tohtoriopiskelijat ja henkilökunnan jäsenet saavat osallistua.

Sinun ei tarvitse muuta kuin saapua paikalle Zoomiin hiukan ennen tuokion alkua (varmistathan, että mikkisi on poissa päältä ja että olet itse rauhallisessa paikassa). Halutessasi voit osallistua kaikkiin tai vain yksittäisiin mindfulness-tuokioihin. Sinulta ei edellytä mitään ennakkotietoja mindfulnessista. Tuokion lopussa on mahdollista halutessaan keskustella chatissa ohjaajan kanssa.

Ajankohta: Syyslukukaudella **maanantaisin (13.12.2021 asti) klo 9.15-9.45**.

Zoom-linkki: <https://aalto.zoom.us/j/63103963492>

Kieli: suomi

[Lue lisää Starting Point of Wellbeingistä](#)

[Lisätietoa mindfulnessista](#)

Måndags mindfulness

Denna veckovisa minfullness är på finska. Läs mer av [Starting Point of Wellbeing](#).

Monday mindfulness

This mindfulness-session is in Finnish. Read more about [Starting Point of Wellbeing](#).