



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti



Mielenterveystalo.fi:llä on yli 50 kpl omahoito-ohjelmaa

Miten voin edistää mielen hyvinvointia?

Työkaluja 24/7 ilmaiseksi ja kirjautumatta



Mielen hyvinvointi

www.mielenterveystalo.fi/mielen-hyvinvoinnin-omahoito

Rentoutus ja hengitys

www.mielenterveystalo.fi/rentoutus-hengitys-omahoito



Tietoinen läsnäolo

www.mielenterveystalo.fi/tietoisens-lasnaolon-omahoito

Hyvinvointia luonnosta

www.mielenterveystalo.fi/hyvinvointia-luonnosta



Parempi nukkuminen

www.mielenterveystalo.fi/unettomuuden-omahoito