



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:

Mindfulness

Tietoinen läsnäolo



Rentoutus ja
hengitys



Parempi
nukkuminen



Mielen
hyvinvointi



Hyvinvointia
luonnosta

