



Mielenterveystalo.fi

Luotettavaa apua heti



Mielenterveystalo.fi:llä on yli 50 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

