



# Lääkkeettömän kivunhoidon valmennus

Lääkkeettömän kivunhoidon valmennuksessa opit hyödyntämään erilaisia ei-lääkinnällisiä keinoja kivun hallintaan. Valmennuksessa käsitellään mm. rentoutusta, meditaatiota ja mindfulnessia, mielenhallintaa, itseopiskelua ja keskustelumenetelmiä.

Tavoitteena on, että löydät itsellesi sopivia tapoja ei-lääkinnälliseen kivunhoitoon.

**Ilmoittaudu mukaan!**

