

# SOV GODT!



Foto: Adobestock

**Sov Godt** er et søvnkurs for deg som jevnlig sliter med søvnen slik at det påvirker hverdagen, og som ønsker å gjøre noe med det.

Aktuelle temaer:

- Kunnskap om søvn
- God søvnhygiene
- Kognitiv tilnærming
- Hjemmeoppgaver

Kurset består av en kombinasjon av teori, ulike oppgaver, erfaringsutveksling og øvelser for pust og avspenning.

4 kurs-ganger à 2 timer.

Pris: Kr 300,- (faktura ettersendes)

Ta kontakt med Frisklivssentralen i Hamar for mer informasjon.

Mail: [frisklivssentralen@hamar.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@hamar.kommune.no)

Telefon: 912 48598 Stine

## FRISKLIVSKURS

- Ønsker du å lære mer om søvn?
- Ønsker du å få bedre søvnvaner og sove bedre?
- Er du motivert for en endring?

### Kursdatoer Hamar:

Mandag 7/11 kl 16.00 -18.00  
 Mandag 14/11 kl 16.00 -18.00  
 Mandag 21/11 kl 16.00 -18.00  
 Mandag 28/11 kl 16.00 -18.00

### Sted:

Ankerskogen svømmehall  
 4.etg.

