

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

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:

Onsdag 19/4 kl 13.00 -15.00

Onsdag 3/5 kl 13.00 -15.00

Onsdag 10/5 kl 13.00 -15.00

Onsdag 24/5 kl 13.00 -15.00

Sted:

Ankerskogen svømmehall
4.etg

