

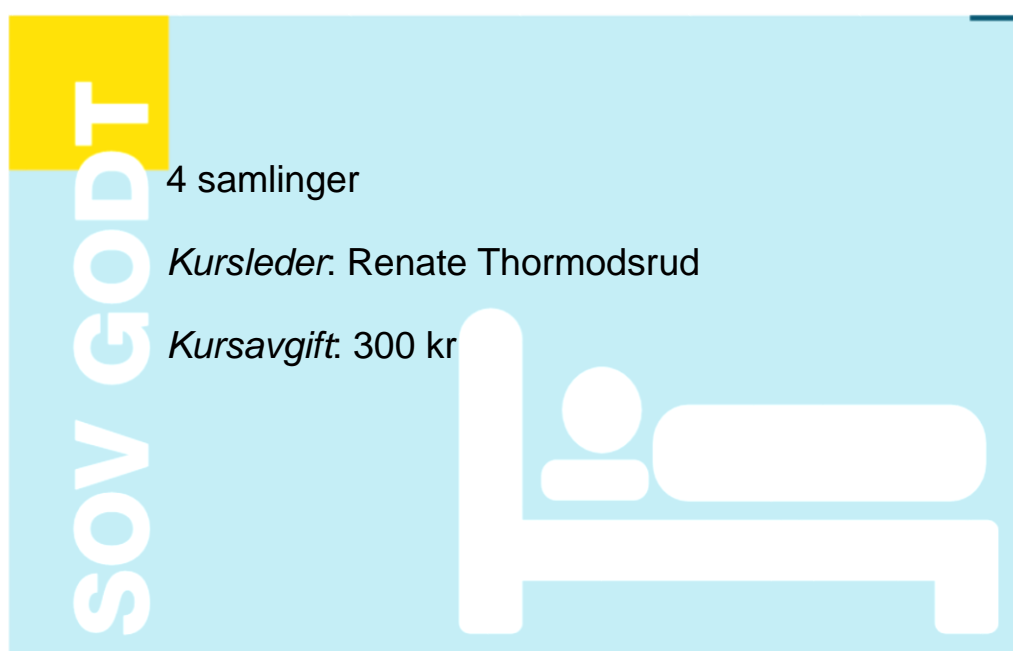
Strever du med søvnen?



Kurset passer for deg som:

- Sliter med å sovne om kvelden
- Sover urolig
- Våkner for tidlig flere ganger i uken

- og opplever at dette går ut over hverdagen?



SOV GODT

4 samlinger

Kursleder: Renate Thormodsrud

Kursavgift: 300 kr

Kurset er utarbeidet av psykologer tilknyttet helsedirektoratet, og består av teori om søvn og søvnråd.

Påmelding til Frisklivssentralen
Tlf: 409 10 308

e-post: friskliv@sande-ve.kommune.no (Unngå personopplysninger ved henvendelse på e-post)