

SOV GODT

Opplever du å ikke få sove om kvelden, våkne for tidlig om morgenen eller våkne flere ganger i løpet av natten?

Føler du deg lite opplagt og fungerer dårlig på dagtid? Da kan søvnkurs være akkurat det du trenger.



Dette er et kurs for deg mellom 16 og 67 år, som har utfordringer med søvn.

KURS DATO / TID:

Mandager kl. 11.00-13.00:

Kursøkt 1: 12.september: Info søvnregistrering. Om søvn og søvnvansker.

Kursøkt 2: 19. september: Søvnhygiene. Stimuluskontroll.

Kursøkt 3: 3. oktober: Holdninger til søvn. Søvnrestriksjon.

Kursøkt 4: 17. oktober: Avspenningsteknikker. Veien videre.

STED

Sirkelen, Olav Hålandsveg 8, Klepp, 1. etg., rom B11

PÅMELDING

friskliv@klepp.kommune.no eller 474 74 695

Kurset koster 300,- .