

**Får du for lite søvn?
Er du uopplagt i løpet av dagen?**

Da kan SØVNKURS være akkurat det du trenger!

Søvnkurset er for personer som strever med insomni eller lettere grader av søvnvansker, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter. Kurset består av fire samlinger og er kvalitetssikret av Helsedirektoratet.

STED

Smiekontoret, Ole Niensensvei 20, 4330 ÅLGÅRD

DATO / TID

11., 18. og 25. januar, samt 1.februar kl.13.00-15.00

Kurset er gratis.

PÅMELDING/ SPØRSMÅL TIL
Hege Bjerg : 913 89 068
Ellen Dysvik: 947 81 631

