

# 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. For å kunne bli med på kurset, må du gjennomføre en 14 dagers søvnregistrering i en søvndagbok.

## KURS DATO / TID

Onsdager kl. 13.00-15.00:

Kursøkt 1: 5.okt: Info søvnregistrering. Om søvn og søvnvanser.

Kursøkt 2: 19.okt: Søvnhygiene. Stimuluskontroll.

Kursøkt 3: 26.okt: Holdninger til søvn. Søvnrestriksjon.

Kursøkt 4: 2.nov: Avspenningsteknikker. Veien videre.

## STED

Timehallen, Trallfaveien 4, Bryne.

## KURSLEDERE

Ine Hetland Henriksen og Gunhild Oftedal

## PÅMELDING

[friskliv@time.kommune.no](mailto:friskliv@time.kommune.no) eller 411 06 242

Kurset koster 300,- .

