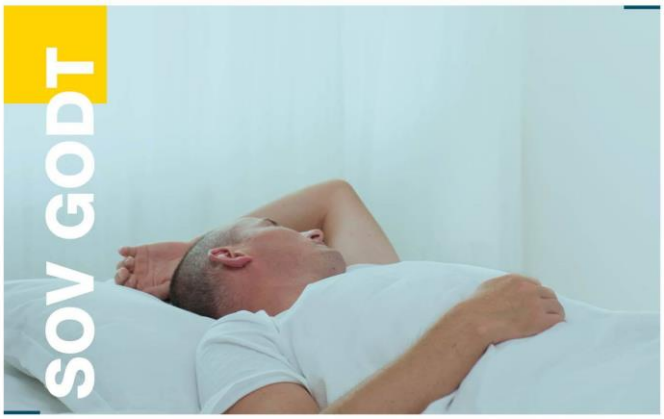
Søvnkurs - Sov godt

For deg som opplev att søvnvanskar går ut over kvardagen



Søvnkurset «Sov godt» er eit kurs for deltakarar som slit med å sovne om kvelden, vakne for tidleg om morgonen, søv uroleg og/eller har mange oppvakningar i løpet av natta. Kurset er for deg som ønskjer å forbetre søvnkvaliteten utan bruk av medisin.

Kursstart: 1-2 gangar per år

Plassering: Husnes og Rosendal

Pris: 200 kr

Varighet: 4 samlingar à 2 timer.

Ved kurs start og slutt vil det blir gjennomført ei kartlegging av søvn og søvnvanar.

Det er viktig å delta på alle samlingane for best effekt.

For vidare informasjon og påmelding kontakt:

Martha Teigen Varanes: Tlf 992 02 347

E-post: martha.varanes@kvinnherad.kommune.no

FRISKLIVSSENTRALEN
Kvinnherad kommune