

Lider du av sömnbesvär?

Nu startar vi en sömnskola för dig med sömnproblem.

Att sova gott tillhör det goda livet. Under sömnen slappnar kroppen av och återhämtar sig. Hormoner utsöndras och vi bearbetar minnen och intryck. Ny kunskap lagras i hjärnan. Vi blir bättre rustade att möta livets krav. God sömn leder till minskad risk för en rad sjukdomar, t ex hjärt-kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och depression.

Under en tioveckorsperiod träffas vi i grupp vid sju tillfällen. Du får aktuell kunskap om sömn och sömnfysiologi och får ta del av olika tekniker och metoder för att hantera dina sömnproblem. Kursen bygger på att du övar dagligen mellan kurstillfällena.

Sömnskolan kommer att ges en eftermiddag (2 timmar) i veckan de sex första veckorna. Kurstillfälle 7 är en uppföljning efter fyra veckor. Vi startar kursen när tillräckligt många intresserade anmält sig. Innan sömnskolan startar kommer du att kallas till ett enskilt bedömningsamtal.

7 tillfällen á 2 timmar

Kursavgift 3.450 kronor.

Alternativt tidsavdrag från företagets tidspott.

Kursledare

Ylva Eriksson, socionom

Om du är intresserad, hör av dig för mer information och anmälan.

