Oslo

Frisklivssentralen Stovner

Sov godt - søvnkurs

"Sov godt" er et kurs for personer som ønsker å forbedre søvnen sin og som strever med lettere søvnvansker, insomni eller døgnrytmeforstyrrelser. Kurset passer for deg som ønsker å lære strategier som fremmer god søvn uten å bruke sovemedisiner. Kurset går over fem ukentlige samlinger og kombinerer undervisning med praktiske verktøy.

Kursinnhold
- Kunnskap om søvn og søvnproblemer
- Hvordan etablere gode søvnvaner
- Metoder for å håndtere søvnproblemer og bekymringer knyttet til søvn
- Praktiske teknikker som fremmer dypere og mer sammenhengende søvn

Kurset krever aktivt endringsarbeid mellom kursgangene.

Praktisk informasjon
- Oppstart: 13. oktober kl. 12:30-14:00
- Antall kursganger: 5
- Sted: Frisklivssentralen i 3. etasje på Stovner senter (inngang ved siden av STOLT trening)

Påmelding og mer informasjon
- Telefon: 40 40 45 30
- E-post: frisklivogmestring@bsr.oslo.kommune.no

