



Oslo

Frisklivssentralen bydel Søndre Nordstrand



Velkommen til søvnkurs!

Ønsker du å forbedre søvnen din? Kom på gratis søvnkurs på Frisklivssentralen!

På kurset vil du lære mer om søvn, søvnvansker og om hva du konkret kan gjøre for å sove bedre. Kurset baserer seg på aktiv deltakelse fra deltakerne, inkl. hjemmeoppgaver.

Kurset er åpent for alle innbyggere i bydelen over 18 år. Kurset krever påmelding*

Sted:

Holmliaveien 75. Oppmøte i resepsjonen i 6. etasje på Holmlia kjøpesenter.

***Påmelding:**

Tekstmelding med fullt navn til 40022116.