

## Sömnkurs



Hur fungerar sömnen? Vad händer med sömnen när du är stressad? Leg. arbetsterapeut varvar teori, mindfulnessövningar och hemuppgifter. En kurs för för dig med lättare sömnbesvär. **4 tillfällen.**

**VAR:** Guldhedens bibliotek, Doktor Fries torg 6

**NÄR:** Tisdagar kl. 10.30-12.00 5, 12, 19 och 26 mars 2019)

### **Anmälan och kostnadsfritt!**

**ANMÄLAN** (senast 26 februari):

[halsolots@centrum.goteborg.se](mailto:halsolots@centrum.goteborg.se) eller 031 -365 70 54