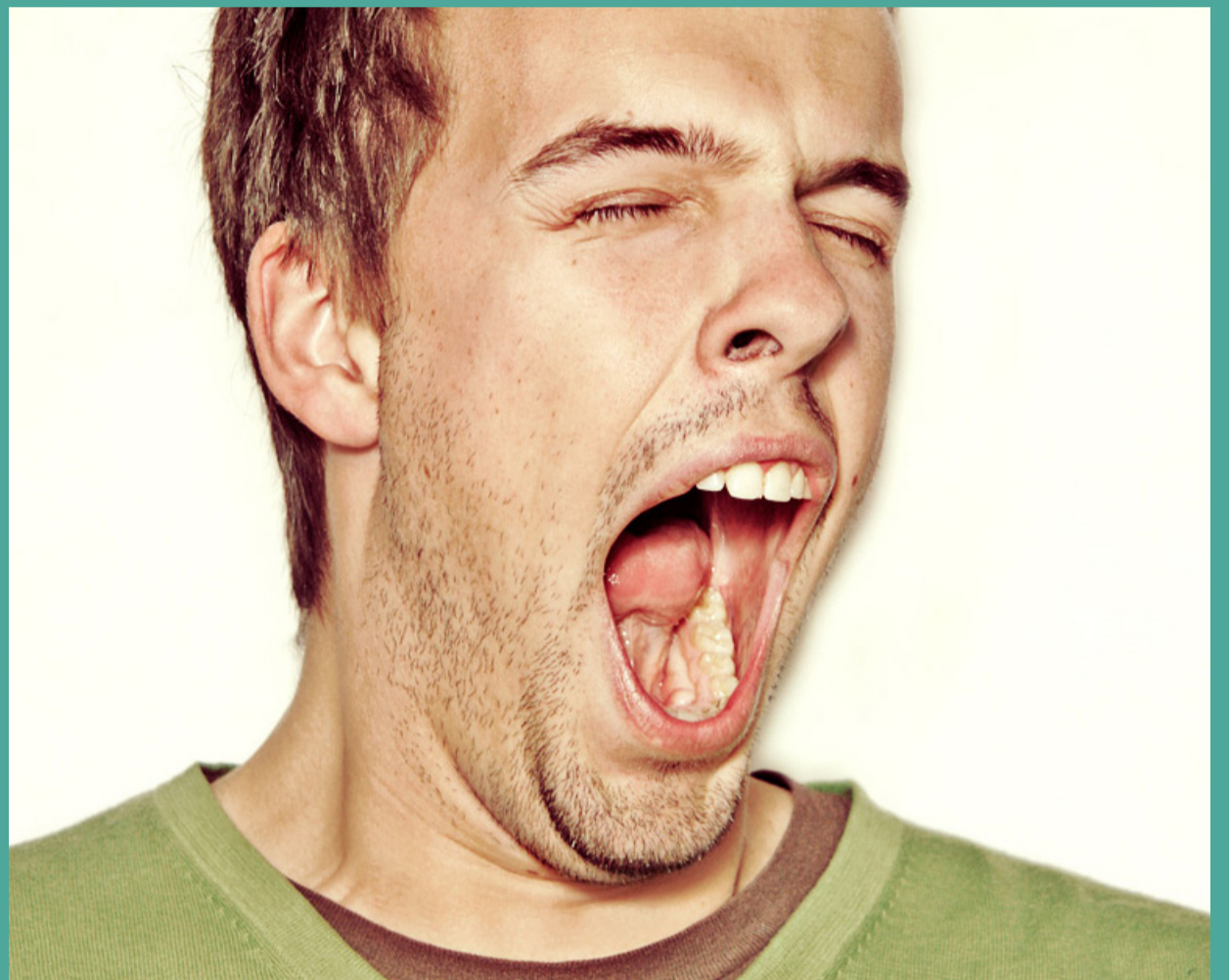


STREVER DU MED SØVNEN?

Opplever du at du får for lite søvn?
Er du uopplagt i løpet av dagen?



Frisklivssentralen har søvnkurs for deg som:

- sliter med å sovne om kvelden
- sover urolig
- våkner for tidlig flere ganger i uken

- og opplever at dette går ut over hverdagen

Kursstart: Tirsdager fra 03.09.2019. kl. 13.00 - 15.00
Videre datoer: 10.09, 17.09, 24.09
Kurssted: Speiderveien 4, 3. etg.
Påmelding: Innen 19. august
Pris: Kr. 200,-

Kurset består av totalt 4 samlinger i løpet av 4 uker og det er viktig å delta på alle gangene for best effekt.



Frisklivssentralen i Bodø

Kursveileder: Maria Grytvik Hartvedt

Kontaktinfo: 75 55 43 12 / 957 30 033

Gamle Riksvei 18, 8008 Bodø

Web: frisklivssentralen.bodo.kommune.no

E-post: post.fls@bodo.kommune.no