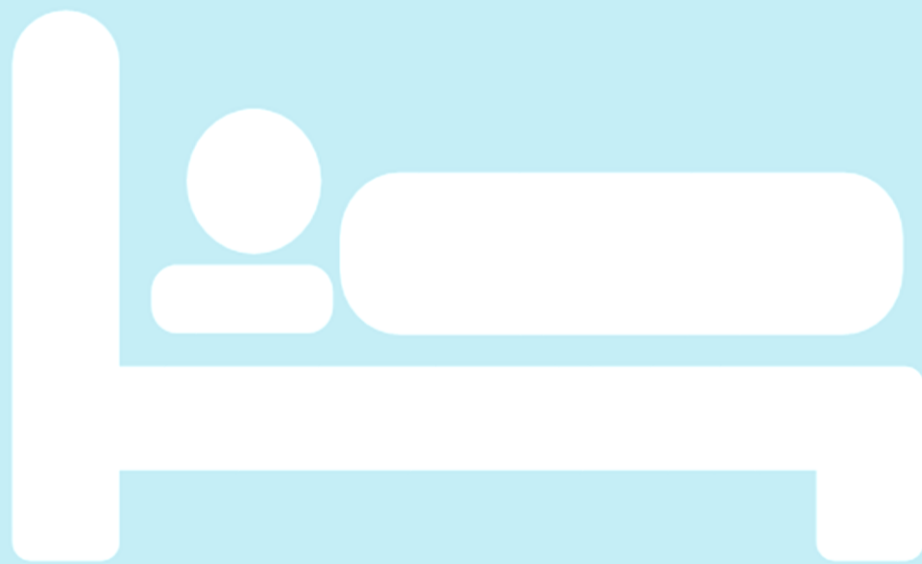




# ○ Strever du med søvnen?

**SOV GODT**





## **“SOV GODT”- kurset passer for deg som:**

- Sliter med å sovne om kvelden
  - Sover urolig
- Og/eller*
- Våkner for tidlig flere ganger i uken

- og opplever

at dette

går ut over

**hverdagen?**

---

---

## **Påmelding:**

Tlf: 409 10 308

eller

E-post: [friskliv@holmestrand.kommune.no](mailto:friskliv@holmestrand.kommune.no)

eller

Skjema på Holmestrand kommunes  
nettside

## **Kursavgift:**

300 kr (Faktureres etter kursstart)

Kurset er utarbeidet av psykologer  
tilknyttet helsedirektoratet,  
og består av teori om søvn og søvnråd.

---

---



## Når og hvor?

*Onsdager*  
kl. 10.00 - 12.00

4 kursmøter

***Oppstart i februar og september***

Datoer og kurssted annonseres i  
lokalavis,  
kommunens nettside  
og på Facebook:  
[@frisklivholmestrand](#)

---

---