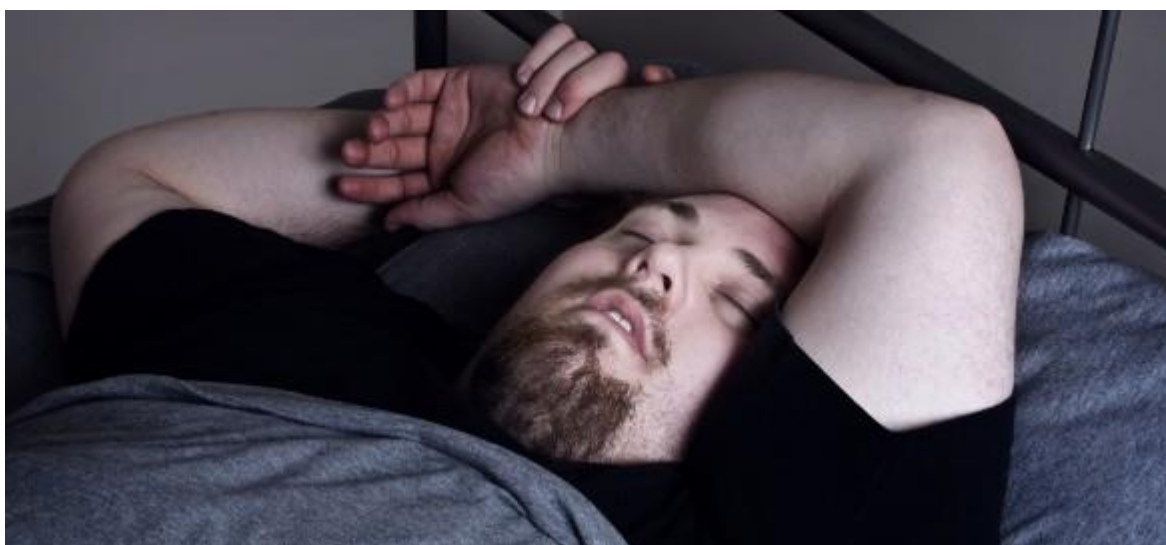


Sömnkurs - online



Hur fungerar sömnen? Vad händer med sömnen när du är stressad? Leg. arbetsterapeut varvar teori, mindfulness-övningar och hemuppgifter. En kurs för dig med lättare sömnbesvär. Fyra tillfällen.

VAR: **Online**

Som deltagare behöver du ha en mailadress och tillgång till dator med kamera eller en smartphone

NÄR: Tisdagar kl. 10.30-12.00
(28 sept-26 oktober, ej 19 okt 2021)

Anmälan och kostnadsfritt!

ANMÄLAN (från och med 16 augusti 2021):

halsolots@socialcentrum.goteborg.se eller 031 -365 70 54