

# Inbjudan till sömnskola med start i höst

*Känner du dig trött och okoncentrerad på dagen?*

*Har du svårt att sova om natten?*

Många av oss lider av störd sömn, och det går allt längre ner i åldrarna. Men var inte orolig, hjälp finns att få!

Sömnskolan är baserad på en kognitiv beteendevetenskaplig grund och går ut på att du utifrån kunskap om sömnens funktion och dess motorer agerar aktivt för att förändra din situation genom att föra sömndagbok, lägga om dina rutiner och lära dig att slappna av. Genom att göra nytt kommer du också att lära dig att tänka nytt!

Det är nämligen inte ovanligt att det är här "skon klämmer"!

## ***Vi vill med denna kurs ge dig:***

- Teori varvas med praktiska övningar och gruppdiskussioner
- Ökad kunskap om sömnens biologi och funktion
- Lära dig att uppmärksamma negativa tankar och skapa goda rutiner för bättre sömn
- Vägledning till förändring
- Tekniker för avslappning – mindfulness
- Sömnhygien och återfallsprevention

Sömnskolan genomförs i pe3´s lokaler **på Mölndalsvägen 30A** och består av 4 gruppträffar varannan torsdag med start v 45 samt 2 uppföljningstillfällen i januari respektive februari 2016

*Tillfälle 1 torsdag 5/11 kl. 14:30-16:30*

*Tillfälle 2 torsdag 19/11 kl. 14:30-16:30*

*Tillfälle 3 torsdag 3/12 kl. 14:30-16:30*

*Tillfälle 4 torsdag 17/12 kl. 14:30-16:30*

*Tillfälle 5 torsdag 14/1 kl. 14:30-16:30 - uppföljning*

*Tillfälle 6 torsdag 4/2 kl:14:30-16:30 - uppföljning*



**Pris per deltagare:** 4,900 SEK.

För anmälan och vid eventuella frågor kontaktar du kursledaren direkt



## **Kursledare:**

Marie Kurzwelly beteendevetare

Telefon: 0706-85 58 43.

***VARMT VÄLKOMMEN***