

Sömnskola

Du är bokad för ett grupptillfälle gällande sömn.

Besöket syftar till att du ska få en god kunskap om sömn och råd kring strategier som ökar förutsättningarna för en bättre sömn.

Utbildningstillfället bygger på Kognitiv beteendeterapeutisk bas, KBT.

Det är avsatt tid klockan 10.00–12.00.

Du anmäler dig i receptionen som vanligt.