

# VÄLKOMMEN TILL VÅR FÖRELÄSNING OM SÖMN

Föreläsningen passar dig som upplever att du inte sover bra och rofyllt. Det kan bero på stress, värk eller att du har svårt att varva ner vid sovdags. Här kan du få enkla tips som kan göra stor skillnad.



Under kvällen möter du Eva Fodor Velander som pratar om Livskvalitet och stress, Lena Johansson som tar upp sömn från ett KBT-perspektiv med inslag av mindfulnessövningar och så avslutar Catarina Bäckstrand med Kildendenterapi och Medveten andning.

**Datum**  
16/10 kl. 18. 00 - 21.00  
Pris: 150 kr

**Plats**  
Sensus, Norrgatan 15,  
Växjö

**Anmälan**  
[www.sensus.se](http://www.sensus.se)  
0470-70 73 04