



HAR DU SVÅRT ATT SOVA?
TYCKER DU ATT BRISTANDE SÖMN PÅVERKAR
DIN LIVSKVALITÉ?

VÄLKOMMEN TILL EN SÖMNKURS

MED START ONSDAGEN DEN 21/10

Kursen är praktiskt inriktad och bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT) med utgångspunkt i den kristna tron. Syftet med kursen är att ge dig konkreta verktyg till bättre sömn och en ökad kunskap och förståelse för orsakerna till dina sömnsvårigheter.

Kursen leds av Hanna Beckström, präst och grundutbildad psykoterapeut inom KBT och omfattar 7 tillfällen à 2,5 timme.

ANMÄLAN: senast 6/10. Begränsat antal platser

KURSKOSTNAD: 300kr

PLATS: HAMMARBYKYRKAN, Nathorstvägen 44, T-bana Skärmarbrink

FÖR MER INFORMATION OCH ANMÄLAN KONTAKTA: HANNA BECKSTRÖM
PÅ 073-856 94 36 ELLER hanna.beckstrom@hammarbykyrkan.nu