



Seljord

frisklivssentral

## Kurs: Sov Godt

Opplever du å ikkje få sove om kvelden, vaknar for tidlig om morgon eller vaknar fleire gonger i løpet av natta? Føler du deg lite opplagt og fungerer dårlig på dagtid?

Da kan søvnkurs være akkurat det du trenger.

- m/ lege Sigrun Høgetveit og fysioterapeut Ida Tollehaugen
- 3 samlingar: 5/3, 12/3 og 9/4
- Kl. 13.30-15.30
- 15 plassar
- **Stad:** i kjellaren på Jakob Naadlands veg 28, 3840 Seljord
- **Pris:** 250 kr

For påmelding send SMS til Ida på **90858727**  
(bindande påmelding).

Fyrstemann til mølla ☺