

Het Groene Kruis Brunssum

Voorlichting & Educatie

Lezing

Slapen als een Marmot, hoe doe je dat?



vindt plaats op woensdag **26 oktober 2022**
van **14.00 uur – 16.00 uur**

Locatie

CMWW, Romboutscollege,
Schoolstraat 16, 6443 BT Brunssum

Het doel van **deze lezing** is informatie te geven over wat is een goede en wat een slechte slaap, wat kunnen de oorzaken zijn van slecht slapen? Wat zijn de gevolgen van langdurig slecht slapen? Zijn er oplossingen voor de problemen? Medicatie of toch liever oefeningen om in slaap te vallen? Of ons leefgedrag aanpassen?

U krijgt **veel tips** om zelf uw nachtrust te beïnvloeden.

Spreker

Wil Bekker (slaaptrainer/-coach)

Prijs lezing

Deelname is gratis

Bij voorkeur aanmelden

info@groenekruisbrunssum.nl

045-5640255 (Groene Kruis); 088-4552500 (CMWW)



Brunssum