



GEZONDHEIDSCENTRUM
ASSEN-NOORD
Molenstraat 262 • 9402 JW Assen

Workshop Lekker Slapen

Lekker slapen, dat willen we graag allemaal. Hoe fijn is het om na 8 uur diepe slaap uitgerust op te staan? Helaas hebben veel mensen moeite met slapen. Het lukt bijvoorbeeld niet om in slaap te vallen. Hoe kun je dit patroon doorbreken?

In de workshop lekker slapen komt het volgende aan de orde:

- Inzicht in je eigen slaapprobleem
- Informatie over slaapfasen en bioritme
- Informatie over slaapschuld (het opbouwen van slaap gedurende de dag)
- Tips om piekergedachten te stoppen
- Leefstijladviezen
- Kennismaken met verschillende ontspanningsoefeningen

Datum: Woensdag 1 april

Tijd: van 19.30 tot 22.00 uur

Locatie: Gezondheidscentrum Assen-Noord

Gratis voor onze patiënten.

Opgave: stuur een mail naar info@assennoord.nl of geef uw naam en geboortedatum door aan de assistente bij de balie.

De workshop wordt gegeven door

- Wim Laning (POH-GGZ Assen-Noord)
- Nicolette Moes (leefstijlcoach GGZ Drenthe).