

SOV GODT IGEN

MED YOGA OG MINDFULNESS MEDITATION



Vi kender alle følelsen af ikke at have sovet godt nok. Dagen efter er vi ukoncentrerede og irriterede. Det er en del af livet og vi kan sagtens tåle det en gang i mellem.

Men over længere tid vil søvnmangel styre livet hen i en uheldsmæssig retning. I værste fald kan det lede til både stress og depression.

Der kan være mange årsager til søvnbesvær, men uanset hvad problemet skyldes kan du selv gøre rigtig meget for at optimere din nattesøvn.

Workshoppen giver dig indsigt i søvnens natur. Igennem simple yoga- og meditationsteknikker får du redskaber til at berolige krop og sind - så du kan sove godt igen.

Varighed: tre timer

Pris: DKK 7.500

Læs mere på Healthgroup.dk eller kontakt Irene Herbst 61689699