

Slaap kan je wakker houden!

Type

Lezing/workshop

Startdatum

28/01/2025

Locatie

Ter Groenen Boomgaard 23, 8520 Kuurne, Belgium (Dienstencentrum Ter groenen boomgaard)

Door

Elien Pype

(Externe partner)

Praktische info

Datums

28 januari 2025 - 14:00 - 15:30

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Duur sessies

90

Voor wie

Deze lezing is voor iedereen die wetenschappelijke inzichten wil krijgen over het mysterie van slapen. Voor alle mensen die slecht slapen en hier rond informatie willen.

Hulp bij

Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

Tijdens deze lezing krijg je inzichten in jouw slaap en de impact ervan op je dagelijks functioneren. We gaan enkele mythes rond slaap ontkrachten en stilstaan bij hoe je kan leren beter slapen. We gaan ook enkele veel voorkomende slaapproblemen overlope

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@elienpype.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slaap-kan-je-wakker-houden-0