

**NIEUWS**

# Workshop: Slapen kun je leren: tips voor een gezonde nachtrust



**Deze workshop is volzet. Inschrijven is niet langer mogelijk.**

**Een goede nachtrust maakt jou vitaler, minder snel ziek en stelt je in staat om tijdens de dag beter te presteren en productiever te zijn. Een slechte slaap zorgt juist voor de tegenoverstelde effecten. Tijdens deze workshop leer je op een interactieve manier welke factoren bijdragen aan een goede kwalitatieve slaap. Daarnaast geven we praktische slaaptips die je zelf onmiddellijk kunt toepassen.**

## **Praktisch**

heeft tweemaal plaats op zaterdag 7 oktober - startuur 15:00 en 16:00 uur

heeft tweemaal plaats op zondag 8 oktober - startuur 15:00 en 16:00 uur

gratis toegankelijk voor iedereen, inschrijven is verplicht

duur: ongeveer 45 minuten

max. twintig deelnemers per workshop

verpleegkundigen Emmelie, Lindsey en Jonah verzorgen deze workshop

gelieve je tien minuten voor de start van de workshop aan te melden bij de startlocatie