

Online baseret 6 ugers forløb med  
fokus på optimering af din søvn

# SOV GODT

- Søvn er den bedste gave du kan give dig selv.



**Lehman**  
*Partners*



# Søvn er livsvigtig!

Har du svært ved at falde i søvn? Vågner du alt for tidligt? Eller har du brug for hjælp til at forbedre din **søvnkvalitet**?

Uanset symptomer er der hjælp at hente.

Søvnproblemer kan hænge sammen med andre problemer i tilværelsen som f.eks. stress, depression og smerter. Trods det, er det en god ide at takle søvnproblemerne særskilt, for hvis søvnen ikke fungerer, bliver du fastholdt i et negativt mønster længere end nødvendigt, da søvnproblemer går ud over både krop og psyke.

Den gode nyhed er, at der findes metoder og strategier, som helt uden medicin, kan hjælpe dig til at få en bedre søvn. I de fleste tilfælde er det ofte enkle råd, der skal til for at ændre en uheldig søvnevane.

Rådgivningen forudsætter en aktiv indsats fra din side, og du skal være villig til at afprøve de forskellige råd og metoder, som gives.

Under hele forløbet skal du føre søvndagbog for at følge de forandringer der opnås.

# SOV GODT

**Et online baseret søvnforløb der nemt integreres i hverdagen.**

Vær god ved søvnen – så er den også god ved dig.

Det er muligt at deltage i live online undervisning tre hverdage om ugen i seks uger. Hvert modul har en varighed á 60 minutter og der fremsendes link af dagens undervisning til gennemsyn i syv dage. Ligeledes er der adgang til vores online søvnunivers under hele forløbet.

## Live undervisning

**Mindfulness mandage:** kl. 14.30–15.30

**Afspænding tirsdage:** kl. 10.00–11.00

**Temamoduler om søvnoptimering og**

**trivsel 24–7 torsdage:** kl. 10.00–11.00

### Eksempler på indhold af moduler:

- Gamle hjerner i en ny verden
- Kost, motion og søvn
- Energiforvaltning
- Tanker og bekymringer
- Døgnrytme, søvnmønster, søvnstadier samt fokus på god og dårlig søvn

## Online værktøjer

- Podcasts
- Guidede meditationer
- Søvn dagbog
- Læringsvideoer/øvelser

## Coaching

3 individuelle online samtaler á 30 min. varighed v/Søvnvejleder Lisa Klint

## Pris

Kr. 2.495,- eksklusiv moms

Alle vores læringsmoduler er baseret på seneste forskning på området og udviklet i samarbejde med søvneksperter Mikael Rasmussen og søvnvejleder Lisa Klint.





**Lehman**  
Partners

Vi bruger ca. 1/3 af vores liv på at sove. Under søvnen sker der en lang række af forskellige processer, som alle har stor betydning for dit helbred og din psyke. Søvn er den reneste naturmedicin, der holder humøret højt og sygdomme fra døren. Helt uden bivirkninger.

Forløbet **SOV GODT** giver dig viden og redskaber til netop det!

I mere end 15 år har Lehman Partners støttet mennesker i at genfinde fodfæstet efter perioder med stress og mistrivsel.

**Hvis du ønsker at tilmelde dig vores forløb, eller høre mere om vores tilgang, er du altid velkommen til at kontakte mig her:**



+45 20 10 05 26



[helle@lehman-partners.dk](mailto:helle@lehman-partners.dk)

Mange hilsner, Helle Lehman

## Skodsborg

Skodsborg Strandvej 131  
2942 Skodsborg

## Lolland

Vestergade 38  
4930 Maribo

Axeltorv 2  
4900 Nakskov

## Aabenraa

Rhederi M. Jebsen Bygningen  
Michael Jebsens Plads 1-3, 2. sal  
6200 Aabenraa

---

[info@lehman-partners.dk](mailto:info@lehman-partners.dk)  
[www.lehman-partners.dk](http://www.lehman-partners.dk)

CVR: 36 93 27 32

Følg os på:



## Kolding

Det gamle posthus  
Banegårdspladsen 8,  
6000 Kolding