

Sov Godt

Foredrag v/søvnterapeut Susse Bredahl

Onsdag d. 30. september 2026

Kl. 16.30 - 19.00

Sted: Huset I_RØ

Pris: 345 kr.

Early Bird: 295 kr. (frem til 31. juli)

Foredraget er både for mænd og kvinder



Vi inviterer dig til en spændende aften, hvor vi dykker ned i søvnens forunderlige verden. Vi får viden, bliver inspireret og får gode råd til, hvordan vi stiller os selv stærkest til bedst og mest mulig søvn.

Op imod halvdelen af den danske befolkning angiver, at de sover dårligt i perioder af deres liv, og ca. 15% af den danske befolkning er meget generet af søvnløshed eller lider af kronisk søvnløshed. Det har store konsekvenser for den enkelte på både overskud, humør, livskvalitet og sundhed.

Mange, der lider af søvnløshed, enten kæmper en natlig og/eller daglig kamp eller er nået til et sted, hvor de blot har accepteret, at de sover dårligt. Vi havner ofte i at ville præstere eller kontrollere søvnen, hvilket kan føre til mere søvnløshed. Og mange tror, at der ikke er mere at gøre - udover medicinsk vej. Men sådan behøver det ikke at være.

- Har du perioder, hvor du har svært ved at falde i søvn, vågner ofte eller måske tidligt og ikke kan falde i søvn igen?
- Har du prøvet forskellige søvnråd, uden at det virkede?
- Er du stresset og har det sat sig på din søvn?
- Mærker du søvngangst - angst for ikke at kunne sove?
- Er du på den anden side af stress, du har det bedre, men sover stadig dårligt?
- Oplever du, at din manglende søvn i perioder påvirker din livskvalitet, dit overskud og dit humør?
- Nedprioriterer du din søvn?

Så er dette foredrag måske noget for dig.

Se priser - og hvordan du tilmelder dig på bagsiden.

Sov Godt

Foredrag v/søvnterapeut Susse Bredahl

Susse Bredahl

Uddannet psykoterapeut (MPF) og blandt de få i Danmark med specialuddannelse i den evidensbaserede søvnbehandling CBT-I.

Hun har tidligere arbejdet på en søvnklinik og driver nu egen klinik i Vejle med fokus på søvn, stress og angst. Med egne erfaringer med overgangsalder og stressrelateret søvnløshed ønsker hun at formidle viden, håb og tro på bedring.



Foredraget indeholder viden om søvn, dens vigtighed, nyeste anbefalinger, information om faldgruber, søvnens stadier, døgnrytme, forståelse for hjernen, stress og tanker, søvnhygiejne og praktiske værktøjer, som du kan tage med hjem.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål undervejs og bagefter.

Program:

15.00-16.15 Mulighed for VIP shopping i BUTIK I_RO

16.15 Dørene åbner

16.30 Velkomst v/Marie Thygesen

16.45 Oplæg (del 1 - ca. 60 min.) v/Susse Bredahl

17.45 Pause med let forfriskning

18.00 Oplæg (del 2 - ca. 60 min.) v/Susse Bredahl

19.00 Der vil være mulighed for at bestille bord til Pizza Club på Woodys Café & Madbar efterfølgende (forudbestilles)



Tilmelding

Tilmeld dig her: www.husetiro.dk/events

Tilmelding er bindende

Se priser - og hvordan du tilmelder dig på bagsiden.