
Henkinen hyvinvointi

Untenmaille

Unettomuuteen on olemassa monia syitä ja aiheuttajia. Untenmaille-palvelu on rajattu käsittelemään toiminnallista unettomuutta, joka johtuu esimerkiksi mielen kuormittumisesta tai stressaavasta elämäntilanteesta. Palvelun tavoitteena on löytää nukkumatti rennosti ilman unilääkkeitä. Palvelu koostuu 1-2 ryhmätapaamisesta sekä henkilökohtaisesta valmennusjaksosta, ja se toteutetaan yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.

Kenelle? Untenmaille-palvelu on tarkoitettu henkilöille, jotka kärsivät nukahtamisongelmista, stressistä, öisestä heräilystä tai siitä, että mieli ja keho eivät tahdo rauhoittua.

4event

www.4event.fi

