

# *Uniryhmä*

**8 \* 90 min**

etätapaamista verkossa

**10.1. - 28.2.2024**

**Ohjaaja: Maarit Makkonen,**  
psykofyysinen fysioterapeutti,  
CBT-I uniryhmän ohjaaja

Lue lisää ja ilmoittaudu:  
**[www.cuuri.net/kurssit](http://www.cuuri.net/kurssit)**

## Unettomuuden

lääkkeetön hoito,  
CBT-I terapia



 **Cuuri**  
[www.cuuri.net](http://www.cuuri.net)