**Emne:** Skal du med til webinar om søvn? 🌙✨

**Hej alle,**

Vi vil gerne invitere jer til et inspirerende webinar om søvn – et emne, som vi alle kender betydningen af, men som også kan være svært prioritere i en travl hverdag.

📅 **Dato:** [indsæt dato]

⏰ **Tid:** [indsæt tid]

💻 **Sted:** Online (link sendes efter tilmelding)

👉 Tilmeld dig her: [indsæt link]

**Hvorfor søvn?**

Søvn er nøglen til mere energi, bedre humør og et stærkere helbred. Når vi sover godt, giver det mere overskud i hverdagen – både blandt kollegerne og hjemme hos familien.

Det bliver en uformel og lærerig session, hvor du får konkrete tips og viden, du kan bruge allerede samme aften – uanset om du døjer med søvnproblmer, eller bare mangler motivation til at prioritere lidt ekstra tid i sengen.

Vi håber at se mange af jer til webinaret!

De bedste hilsner

[Dit navn / Virksomhedens navn]

**Emne:** Påmindelse: Webinar om søvn nærmer sig 🌙✨

**Hej alle,**

Vores webinar om søvn nærmer sig – og vi glæder os til at dele en masse inspiration og konkrete tips med jer!

📅 **Dato:** [indsæt dato]

⏰ **Tid:** [indsæt tid]

💻 **Sted:** Online (link sendes til tilmeldte)

👉 Har du ikke tilmeldt dig endnu? Så kan du stadig nå det her: [indsæt link]

**Alle fortjener at sove godt**

Søvn er noget, vi alle kan få gavn af at vide mere om. Det er helt normalt at opleve perioder, hvor man sover dårligt – men heldigvis er der meget, man kan gøre for at forbedre sin søvn. Små justeringer kan give mere energi, bedre humør og overskud i hverdagen.

Allerede nu kan du downloade søvn-appen Hvil®, som giver dig adgang til et søvnforløb med gode råd og værktøjer. Husk at oprette dig med din **virksomhedsmail** for at få fuld adgang:

👉 [indsæt link til appen]

Vi håber, du vil være med!

De bedste hilsner

[Dit navn / Virksomhedens navn]

**Emne:** Er et søvnforløb noget for dig? 🌙

**Hej alle,**

Vi håber, at du fik noget brugbart med dig fra webinaret, som kan gøre en forskel i hverdagen.

Hvis du oplever udfordringer med at sove, eller bare gerne vil have inspiration til endnu bedre søvn, kan du fortsat downloade søvn-appen Hvil. Appen giver dig et personligt forløb med gode råd og værktøjer, der kan hjælpe dig på vej til en bedre nattesøvn.

👉 Download appen her: [indsæt link]

(Husk at oprette dig med din **virksomhedsmail** for at få fuld adgang.)

Alle fortjener en god nats søvn – og med små skridt kan det blive nemmere, end man tror.

De bedste hilsner

[Dit navn / Virksomhedens navn]