



## Skogsbadsschema för dig som ingår i forskningsstudien, ”Kan skogsbad i grupp utveckla cancerrehabilitering?”

### Datum, tider och plats, Hovdala naturområde

Månad	Vecka	Veckodag	Datum	Klockan
September	35	Torsdag	1/9	9:30 - 12:00
September	36	Torsdag	8/9	9:30 - 12:00
September	37	Lördag	17/9	14:00 - 16:30
September	38	Torsdag	22/9	9:30 - 12:00
September	39	<b>Uppehåll</b>		
Oktober	40	Lördag	8/10	14:00 - 16:30
Oktober	41	Lördag	15/10	14:00 - 16:30
Oktober	42	Torsdag	20/10	9:30 - 12:00
Oktober	43	Lördag	29/10	14:00 - 16:30
November	44	Torsdag	3/11	9:30 - 12:00
November	45	Lördag	12/11	14:00 - 16:30

**Samling:** Vi träffas en kvart före start, kl 09.15 respektive kl 13.45 på Hovdala slott parkering, vid Orangeriet. Därifrån kör vi gemensamt till platsen för skogsbadet.

**Tänk på:** att klä dig varmt då detta inte är någon pulshöjande aktivitet, rekommenderas lager på lager. Bekväma oömma skor då vi rör oss i skoglig miljö. Ta med en ryggsäck som du kan bära din lånade utrustning i.

**Fika:** Glöm inte din fika då vi avslutar skogsbadet med gemensam fika.

**För utlåning:** Liggunderlag, filt, hängmatta, lupp och paraply finns att låna.

**Kontaktinformation:** skogsbadsguide, Marianne, [info@kallarbacken.nu](mailto:info@kallarbacken.nu) eller mobil 0703803094

Väl mött!  
 Marianne // Källarbacken