



Hängmattehäng på Hässleholmsgården

Hälsa & Välmående i naturen

Detta är för dig som önskar stresshantering och återhämtning i din vardag. Hälsa och välmående i naturen - handlar om att hitta lugnet med hjälp av sina sinnen i naturnärvaro.

Upplägg:

Vi träffas i en grupp av max 10 deltagare. Vi träffas under lugna och välordnade former ute i naturen. Där blir du guidad och får instruktioner på hur du kan använda naturen i din återhämtning.

- Gående meditation
- Hängmattehäng
- Te från café Madrix vid elden

Ingår:

Lån av utrustning: hängmatta, liggunderlag, filt och Te vid elden

Tänk på:

Vi är ute, kläder efter väder och varma kläder då detta inte är någon pulshöjande aktivitet.

Plats: Hässleholmsgården Samlingsplats: Norra flygeln på Hässleholmsgården, vid minigolfbanan

Klockan: 11:30 – 12:00

Samlingstid: 11:20

Datum:

- 19/1, 26/1
- 2/2, 9/2, 16/2, 23/2
- 2/3, 9/3, 16/3, 23/3

Totalt pris för 10 tillfällen: 1 500 kr per person, 10 ggr á 40 min.

Pris per enstaka tillfälle: 175 kr per person á 40 min, i mån av plats.

Drop in: 175 kr per person á 40 min, i mån av plats.

Ingår: Utbildad guide, lån av utrustning (hängmatta, filt och liggunderlag) och te vid elden.

Anmälaning: Anmäl två dagar före aktuellt datum.

Anmäl dig till: info@kallarbacken.nu

För mer information besök:

www.kallarbacken.nu bidrag:

Skatteverket godkänner att du använder ditt friskvårdsbidrag (som de flesta får av sin arbetsgivare).

Är din arbetsgivare ansluten till Actiway går det bra att boka därigenom.