



♥ Skogsbad för anhöriga – en stund som är din ♥

Stöttar du, eller har du stöttat, någon nära dig?

Välkommen till guidade skogsbad – en stillsam paus i naturen för dig som ger eller har gett stöd.

Du kan delta om:

- du bor i Hässleholms kommun, eller
- den du stöttar bor i Hässleholms kommun.

Mer information och anmälan:

www.kallarbacken.nu

Mejl: info@kallarbacken.nu

Vad är skogsbad?

Skogsbad är en stillsam guidning i naturen där vi saktar ner, använder våra sinnen och låter kroppen och tankarna landa. En mjuk form av återhämtning som minskar stress och ger ny kraft.

Schema för dig som anhörig.

Datum november:

Torsdag den 5/11 kl. 13,30 – 16,00
Torsdag den 19/11 kl. 13,30 – 16,00
Söndag den 29/11 kl. 10,00 – 12,30

Datum december:

Torsdag den 3/12 kl. 13,30 – 16,00
Onsdag den 9/12 kl. 13,30 – 16,00
Tisdag den 22/12 kl. 13,30 – 16,00

Plats: Hovdala naturområde

Samling: Vi samlas 15 minuter före start.

Praktiskt att veta

- 🌿 Allt sker i lugn takt och anpassas efter hur du mår för dagen.
- 🌿 Klä dig varmt, använd bekväma skor och ta med egen fika.
- 🌿 Utrustning finns att låna.
- 🌿 Anmälan behövs – du får mer detaljerad information i samband med din anmälan.

*Scheman för dig som anhörig och din närstående.

Datum november:

* Lördag den 14/11 kl. 10,00 – 12,30

Datum december:

* Lördag den 19/12 kl. 10,00 – 12,30

Plats: Hovdala naturområde

Samling: Vi samlas 15 minuter före start.



Varmt välkommen hälsar
Marianne // Källarbacken AB

Fotograf: Marianne Larsson, bildrättigheter
@kallarbacken.nu