



♥ 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.

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.



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.

Datum:

Januari: 8, 17, 22 och 31
Februari: 5, 14, 19 och 28

Tider:

Torsdag: Kl. 13:30 – 16:00
Lördag: Kl. 10:00 – 12:30

Plats: Hovdala naturområde

Samling: Vi samlas 15 minuter innan start.



Väl mött!

Marianne // Källarbacken

Fotograf: Marianne Larsson, bildrättigheter @kallarbacken.nu