



## 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:

- 22/9, 29/9
- 6/10, 13/10, 20/10, 27/10
- 10/11, 17/11, 24/11, 1/12

Uppehåll V 44 - skollovsvecka

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.

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

Anmälning: Anmäl två dagar före aktuellt datum.

Anmäl dig till: [info@kallarbacken.nu](mailto:info@kallarbacken.nu)

#### Använd ditt friskvårdsbidrag:

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.

För mer information besök: