



♥ 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.

Datum juli:

Lördag den 4/7 kl. 10,00 – 12,30

Torsdag den 9/7 kl. 17,00 – 19,30

Datum augusti

Torsdag den 6/8 kl. 13,30 – 16,00

Lördag den 15/8 kl. 10,00 – 12,30

Torsdag den 20/8 kl. 13,30 – 16,00

Lördag den 29/8 kl 10,00 – 12,30

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.

Varmt välkommen hälsar
Marianne // Källarbacken AB

Fotograf: Marianne Larsson, bildrättigheter
@kallarbacken.nu

