



♥ 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 maj:**

Lördag den 2/5 kl 10,00 – 12,30  
Lördag den 9/5 kl 10,00 – 12,30  
Tisdag den 12/5 kl. 17,00 – 19,30  
Torsdag den 21/5 kl. 13,30 – 16,00  
Torsdag den 28/5 kl. 13,30 – 16,00

**Datum juni:**

Fredag den 5/6 kl. 05,00 – 07,30  
Torsdag den 11/6 kl. 13,30 – 16,00  
Torsdag den 18/6 kl. 17,00 – 19,30  
Onsdag den 24/6 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

