



## STRESSPAUS

Behöver du en stresspaus? Då är detta för dig!

### Stresshantering och återhämtning i naturen

Stresspauza - handlar om att hitta lugnet med hjälp av sina sinnen och naturvärden - ett stilla varande utan mål eller mening. Du blir guidad i skogsbadandets hälsofrämjande effekter.

#### Upplägg:

Vi träffas i en mindre grupp, max 6 deltagare, under lugna och välordnade former ute i naturen. Där blir du guidad och får instruktioner på hur du kan använda naturen i din återhämtning, du både förebygger och rehabiliterar stressrelaterade symtom. Det blir samtal runt elden om livets med och motgångar.

### Några av Skogsbadets påvisade vinster (enligt forskningen)

- stärkt immunförsvar
- förebygger stressrelaterade sjukdomar
- rehabiliterar stressrelaterade sjukdomar
- ett välbefinnande infinner sig

#### Ingår:

Lån av utrustning såsom: hängmatta, liggunderlag, filt, lupp, paraply.  
Fika i form av te och en matigare "frallebulle".

Plats: Hovdala naturområde, Hässleholm

Klockan: 9.30 - 12.00, samling kl 9.15

Datum torsdagar:

- 3/3
- 17/3
- 31/3
- 14/4
- 28/4

Kostnad: Totalt pris 2 490 kr per person för 5 tillfällen á 2,5 tim, inklusive utbildad guide, lån av utrustning, matigare "frallebulle" och te. Sista anmälningsdatum den 20 februari

Frågor och anmälan: kontakta Marianne på: [info@kallarbacken.nu](mailto:info@kallarbacken.nu) eller mobil: 070-380 30 94

#### Använd ditt friskvårdsbidrag:

Skatteverket godkänner att du använder ditt friskvårdsbidrag (som de flesta får av sin arbetsgivare) till att gå denna kurs. Är din arbetsgivare ansluten till Actiway går det bra att boka därigenom.

Varmt Välkommen Jenny & Marianne



För mer information besök: [www.kallarbacken.nu](http://www.kallarbacken.nu)