



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.

Anmälaning: Sista anmälningsdatum den 19 september Anmäl dig till: 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.

Varmt välkommen!



För mer information besök: www.kallarbacken.nu