



Hälsa & Välmående i naturen

Stresshantering och Återhämtning

Hälsa och välmående i naturen - handlar om att hitta lugnet med hjälp av sina sinnen och naturnärvaro - ett stilla strosande utan mål eller mening.

Upplägg:

Vi träffas i en mindre grupp, max 6 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. Det blir samtal runt elden om livets "ups and downs", vi delar med och motgångar.

Detta passar dig som känner av stressrelaterade besvär, är sjukskriven för utmattning eller önskar delta i rent välgörande och förebyggande syfte.

För dig som tappat fotfästet och önskar stabilitet i tillvaron.

Ingår:

Lån av utrustning såsom: hängmatta, liggunderlag, filt, lupp, paraply.

Fika i form av te och en matigare "frallebulle" levererat från fantastiska café Madrix i Hässleholm.

Plats: Hovdala naturområde, Hässleholm

Klockan: 13:00 - 15:30

Datum:

- 30/9
- 14/10
- 28/10
- 11/11
- 25/11

Kostnad: Totalt pris 2 700 kr per person för 5 tillfällen á 2,5 tim, inklusive utbildad guide, lån av utrustning och matigare fika och te. Det går bra att delbetala, för vidare information kontakta Marianne på: info@kallarbacken.nu eller mobil: 070-380 30 94

Anmälning: Sista anmälningsdatum den 26 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