

Inbjudan till skogsbad

Anhörigstöd bjuder in till skogsbad som ett sätt att stärka din fortsatta hälsa. I skogsbad saktas tempot ned och du får guidade förslag på en närvaro med upplevelser som öppnar våra sinnen på ett nytt vis. Vi tillvaratar naturens läkande inverkan, en upplevelse och process som sker på flera plan. Under skogsbad upptäcker vi dofter, ljud och känslor. Skogsbad innebär en mindful stund i naturen (inget vattenbad). Kaffe och te ingår i upplevelsen. Kostnadsfritt. Ledare är Maria Schill.

När: 4 tillfällen med start onsdag 8 september. Resterande datum är 15 september, 22 september, 29 september

Tid: 18.00 – 19.00

Var: Träffas vid Harplinge hembygdsgård, Vibäcksvägen 19, 305 60 Harplinge

Anmälan: Görs till Niklas Milén, anhörigkonsulent 035-15 81 20. Begränsat antal deltagare.

Välkommen!