

# Är du nära någon som behöver extra stöd? Ibland kan du som anhörig själv behöva komma ifrån och få återhämtning. Kom och var med på våra träffar!

## Skogsbad

Under ett skogsbad badar du inte i vatten utan i naturen runt omkring dig. Skogen ger en skön avkoppling och även om dina sinnen blir fullt aktiverade blir du djupt avslappnad. Forskning visar att skogsbad leder till att blodtryck, stress och oro minskar samtidigt som immunförsvar och sömn förbättras.

Under skogsbadet går allting långsamt, en härlig stund där du kan släppa allt och känna dig helt fri att bara vara. Under skogsbadet görs en kortare promenad i skogen där deltagarna vägleds i olika sköna närvaro- och avslappningsövningar av Anna Eliason från Yogiana.

Tid:

Tillfälle 1 onsdag 21 april kl 10.15-11.30

Tillfälle 2 onsdag 12 maj kl 10.15-11.30

Tillfälle 3 onsdag 2 juni kl 10.15-11.30

Det är kostnadsfritt och du får i god tid veta plats, vad du behöver ha på dig och med dig.

Anmälan till [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se) eller 042-10 40 44



HELSINGBORG