



Prova på Skogsbad för pensionärer i Stadsträdgården i Karlstad

Skogsbad innebär att stanna upp och långsamt ta in skogen med alla sina sinnen. Dofta, känna, lyssna, smaka, andas, blunda, se. I skogsbadet guidas du genom olika övningar så att du slappnar av och kan ta in skogen på bästa sätt.

Skogsbadet varvar teori och praktik där jag berättar om forskning kring skogens inverkan på vår hälsa och guidar dig genom välgörande övningar som hjälper dig att slappna av genom djupare andning, vara här och nu och släppa omvärldens brus och krav.

När: onsdag den 17/8 kl. 15.00-16.30.

Plats: Vi samlas kl. 15.00 vid caféet i Stadsträdgården i Karlstad.

Kläder efter väder. Paraplyer finns att låna vid dåligt väder.

Anmälan: Henrik Martinsson (ABF) 070 077 27 63 henrik.martinsson@abf.se
senast den 7 juli.

Aktiviteten är kostnadsfri. Vi bjuder på fika.