



Paddling till Heleneö med skogsbad och skogsté samt eldworkshop och kokkaffe tisdagen den 21 juli

I anslutning till Villa Baro ligger den vackra Bysjön. Under denna tur får Du hänga med på en avslappnad paddling i sjöns glimmande vatten. Från vattnet betraktar vi det anrika Adelsnäs och om vi har tur får vi se dovhjortarna beta på andra sidan stranden. Vi paddlar vidare till den lilla söta Heleneö. Där går vi av och testar på 'Shinrin-yoku' eller så kallat 'skogsbad', en naturterapi från Japan. Denna avslappningsterapi uppkom på 1980-talet som motvikt till stress och utbrändhet och är idag populär i hela världen. Skogsbadet handlar om att få kontakt med naturen och vara observant om densamma. Vi tar fasta på naturens positiva inverkan på välmående och njuter av den vackra miljön på ön och i sjön. Efter skogsbadet tänder vi en eld och kokar ett värmande och nyttigt té på ingredienser från skogen. Turen avslutas med en kort paddling tillbaka till Villa Baros strand.

Tid: 3h

Aktivitet: 09.00-12.00

Glöm tändvätska, tändare och grillkol! Under denna workshop ska vi få lära oss att tända eld som man gjorde förr – med tändstål och näver. I gamla dagar var elden inte bara en värmekälla och ett matlagningsverktyg utan också en plats för gemenskap och socialt utbyte. Detta ska vi ta fasta på tillsammans med vår utekock Elle som kommer att hålla en workshop i eldkunskap och tillverkning av feathersticks på en vacker plats i en hage i anslutning till Villa Baro. Inom loppet av några timmar kan du bli eldmästare tillsammans med ditt lag! När alla deltagare har fått eld lär vi oss att koka kaffe över öppen eld och avnjuter denna aromatiska bryggd med en lokal delikatess.

Tid: 3h

Aktivitet: 15.00-18.00



Kostnad per person del i dubbelrum , Nya Flygeln: 3 550:-

Kostnad per person del i dubbelrum, Gamla Flygeln: 3 150:-

Enkelrumstillägg: 500:-

I paketet ingår: Aktiviteten Paddling till Heleneö med skogsbad och skogsté, lunch, samt Eldworkshop och kokkaffe, 3-rätters middag samt övernattnig och frukost.

Välj ankomstdag måndag eller tisdag. Kontakta oss för mer information-

0120-844 40 info@villabaro.se