

KALLBADS VECKAN

Program onsdag 25 januari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<p>Bad med aufguss Aufguss är en 10 minuter lång mindfulness i bastun. Eteriska oljor hålls över bastuns heta stenar. Doften och värmen fläktas sedan, med hjälp av handduksrörelser, mjukt ner över dig av en bastuvärd.</p>	Kallis	09.00, 11.00, 15.00 & 17.00	Drop-in
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Pålsjöbaden	09.00–18.00	Drop-in
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Rååbaden	13.00–20.00	Drop-in
<p>Lakritsens historia och smakprovning Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet.</p>	Lakritsfabriken	17.00–17.30	Bokning, 25 platser.
<p>Träning och bad med bodymind builders Träning och bad i kombination ger dubbel effekt. Tillsammans med Michael Grönhed och bodymind builders blir det först ett träningspass utomhus som anpassas till gruppen och med fokus på gemenskap och rörelseglädje. Därefter blir det bad med bastu.</p>	Pålsjöskog & Pålsjöbaden	17.00–19.00	Bokning, 20 platser.
<p>Bad med grillning När mörkret har lagt sig och månljuset skimrar över sundet, tänds vi grillen och bjuder på en klassisk</p>	Kallis	19.00–21.00	Bokning. 25 platser/sida.

korvgrillning! Upplev känslan av gemenskap tillsammans med andra kallbadare.			
Invigningsmingel Välkommen till invigningsmingel under mysiga former med marschaller som lyser upp vintermörkret! Vi bjuder på lättare förtäring och berättar lite om programmet under Kallbadsveckan! Såklart kan du köpa ditt badpass på plats denna kväll!	Pålsjöbaden	19.00–21.00	Drop-in

Program torsdag 26 januari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Pålsjöbaden	09.00–18.00	Drop-in
Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Kallis	09.00–20.00	Drop-in
Nybörjarbad Det kan finnas flera frågetecken kring kallbad om man inte tidigare har upplevt det. Boka in dig på nybörjarbad, där du varmt tas om hand av en bastuvärd som guidar dig genom hela processen. Vad kan vara bra att tänka på? Hur andas man i vattnet och vad är aufguss för något?	Kallis	10.00–12.00	Bokning, 10 platser per sida
Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Rååbaden	13.00–20.00	Drop-in

<p>Yogasoft med Raw Yoga En ljuvlig yogaklass tillsammans med Cecilia Alm och som väcker, mjukgör och skapar en fin rörlighet i din kropp. En klass som passar alla.</p>	Ann Wilson Dance & fitness Academy	12.00–13.00	Bokning, 30 platser.
<p>Följ med på smakrik hälsoresa till badlejonens Helsingborg anno 1910 Färdas tillbaka till början av 1900-talet och njut av upplevelser för alla sinnen. Det blir smakprover från bakugnen, besök i stadskvarteren och du får träffa både "Slabb-Emma" och "Baddrottningen Astrid", som just upptäckt gemensamhetsbaden i Mölle.</p>	Fredriksdal museer och trädgårdar	14.30–16.30	Bokning, 20 platser. 125 kronor utöver badpass.
<p>Lakritsens historia och smakprovning Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som t.ex i matlagning, bakning och även inom skönhet.</p>	Lakritsfabriken	17.00–17.30	Bokning, 25 platser.
<p>Bastuextrem för herrar Efter en lättare förtäring vid ankomst följer en riktigt varm och härlig spa kväll för er herrar! Här höjer vi temperaturen i bastun genom aufguss med härliga dofter.</p>	Pålsjöbaden	18.00–20.00	Bokning, 15 platser.
<p>Bastuchill för damer Efter en lättare förtäring vid ankomst väntar en härlig saltskrubb och ansiktsmask. Därefter blir det bastubad med aufguss och välgörande dofter. Ta med dig en väninna och upplev en härlig spakväll tillsammans.</p>	Pålsjöbaden	18.00–20.00	Bokning, 15 platser.
<p>Bad med aufguss för herrar Aufguss är en 10 minuter lång mindfulness i bastun. Eteriska oljor hålls över bastuns heta stenar. Doften och värmen fläktas sedan, med hjälp av handduksrörelser, mjukt ner över dig av en bastuvärd.</p>	Rååbaden	18.30 & 19.00	Drop-in
<p>Föreläsning med Michael Grönhed Utmana dina gränser med kallbad</p>	Grand Hotel	19.00–20.00	Bokning, 50 platser

Program fredag 27 januari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<p>Before work Upplev den bästa starten på dagen! Njut av en saltskrubb och en varm bastu med en uppiggande aufguss. Se när solen går upp samtidigt som du tar ett dopp i Öresund. Efteråt njuter du av nybryggt kaffe och god fralla!</p>	Kallis	07.00–09.00	Bokning, 15 platser/sida om 2 tim.
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Pålsjöbaden	09.00–13.00	Drop-in
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Kallis	09.30–20.00	Drop-in
<p>Nybörjarbad Det kan finnas flera frågetecken kring kallbad om man inte tidigare har upplevt det. Boka in dig på nybörjarbad, där du varmt tas om hand av en bastuvärd som guidar dig genom hela processen. Vad kan vara bra att tänka på? Hur andas man i vattnet och vad är aufguss för något?</p>	Rååbaden	13.00–16.00	Drop-in
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Rååbaden	13.00–20.00	Drop-in
<p>Aufgusshow med mästarna Pang & Cristian Ett extra lyxigt bastubad där härliga dofter sprider sig i bastun med en imponerande teknik av mästarna Pang och Cristian! En upplevelse utöver det vanliga med ingredienser som dofter, musik, show och värme allt kombinerat med dopp i Öresund.</p>	Pålsjöbaden	13.00, 16.00 & 19.00	Bokning, 20 platser/sida.

<p>Nybörjarbad Det kan finnas flera frågetecken kring kallbad om man inte tidigare har upplevt det. Boka in dig på nybörjarbad, där du varmt tas om hand av en bastuvärd som guidar dig genom hela processen. Vad kan vara bra att tänka på? Hur andas man i vattnet och vad är aufguss för något?</p>	Kallis	15.00–17.00	Bokning, 10 platser/sida.
<p>Lakritsens historia och smakprovning Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet.</p>	Lakritsfabriken	17.00–17.30	Bokning, 25 platser.
<p>Föreläsning med Charbel Gabro Att få drömma, utan att dömas</p>	Tryckeriet	18.00–19.00	Bokning, 50 platser.

Program lördag 28 januari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<p>Frukostbad Upplev den bästa starten på dagen! Njut av en saltskrubb och en varm bastu med en uppiggande aufguss. Se när solen går upp samtidigt som du tar ett dopp i Öresund. Efteråt njuter du av nybryggt kaffe och god fralla!</p>	Rååbaden	08.00–10.00	Drop-in
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Rååbaden	08.00–16.00	Drop-in
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Pålsjöbaden	09.00–20.00	Drop-in

<p>Träning och bad med bodymind builders Träning och bad i kombination ger dubbel effekt. Tillsammans med Michael Grönhed och bodymind builders blir det först ett träningspass utomhus som anpassas till gruppen och med fokus på gemenskap och rörelseglädje. Därefter blir det bad med bastu.</p>	Rååbaden	09.00–11.00	Bokning, 20 platser.
<p>Nybörjarbad Det kan finnas flera frågetecken kring kallbad om man inte tidigare har upplevt det. Boka in dig på nybörjarbad, där du varmt tas om hand av en bastuvärd som guidar dig genom hela processen. Vad kan vara bra att tänka på? Hur andas man i vattnet och vad är aufguss för något?</p>	Pålsjöbaden	10.00–12.00	Bokning, 10 platser per sida
<p>Aufgusshow med mästarna Pang & Cristian Ett extra lyxigt bastubad där härliga dofter sprider sig i bastun med en imponerande teknik av mästarna Pang och Cristian! En upplevelse utöver det vanliga med ingredienser som dofter, musik, show och värme allt kombinerat med dopp i Öresund.</p>	Kallis	10.00, 13.00 & 16.00	Bokning, 20 platser/sida.
<p>Lakritsens historia och smakprovning Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som t.ex i matlagning, bakning och även inom skönhet.</p>	Lakritsfabriken	11.00–11.30	Bokning, 25 platser.
<p>Föreläsning med Sofia Ståhl "Vi får lära oss att hälsa och välmående handlar om att göra som alla andra – glöm det!"</p>	Marina Plaza	15.00–16.00	Bokning, 50 platser
<p>Föreläsning med Hans Hägglund Bastubad – bra för hälsan?</p>	Hotell Stadsparken	17.30–18.30	Bokning, 50 platser.

Program söndag 29 januari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att</p>	Rååbaden	08.00–20.00	Drop-in

du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!			
Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Kallis	09.00–15.00	Drop-in
Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!	Pålsöbaden	09.00–18.00	Drop-in
Följ med på smakrik hälsoresa till badlejonens Helsingborg anno 1910 Färdas tillbaka till början av 1900-talet och njut av upplevelser för alla sinnen. Det blir smakprover från bakugnen, besök i stadskvarteren och du får träffa både "Slabb-Emma" och "Baddrottningen Astrid", som just upptäckt gemensamhetsbaden i Mölle.	Fredriksdal museer och trädgårdar	14.00–16.00	Bokning, 25 platser/sida. 125 kronor utöver badpass.
Föreläsning med Wivi-Anne Nyberg Andningens värde	Marina Plaza	15.00–16.00	Bokning, 50 platser
Nybörjarbad för par Vill du upptäcka kallbad tillsammans med din partner? Då ska ni boka in er till detta. Under den här aktiviteten tar vi bort väggen mellan de båda basturummen, så alla kan bada bastu tillsammans. En bastuvärd guidar er genom hela processen.	Kallis	16.00–18.00	Bokning, 20 platser.
Gemensam bastu med aufguss Under den här aktiviteten tar vi bort väggen mellan de båda basturummen och skapar möjlighet för att kunna bastubada gemensamt, män och kvinnor. Givetvis blir det med inslag av aufguss.	Kallis	16.00 & 18.00	Drop-in
Bad med aufguss för herrar Aufguss är en 10 minuter lång mindfulness i bastun. Eteriska oljor hålls över bastuns heta stenar. Doften och värmen fläktas sedan, med hjälp av handduksrörelser, mjukt ner över dig av en bastuvärd.	Rååbaden	17.00 & 17.30	Drop-in

<p>Bad med aufguss för damer Aufguss är en 10 minuter lång mindfulness i bastun. Eteriska oljor hålls över bastuns heta stenar. Doften och värmen fläktas sedan, med hjälp av handduksrörelser, mjukt ner över dig av en bastuvärd.</p>	Rååbaden	18.00 & 18.30	Drop-in
---	----------	------------------	---------

Program måndag 30 januari

Plats och aktivitet	Plats	Tid	Drop-in/boka plats
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Pålsjöbaden	07.00–15.00	Drop-in
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Kallis	11.00–20.00	Drop-in
<p>Tysta badet Föredrar du att njuta i tystnad med bara ljudet av vågskvalp och aggregatets knäppande ljud. Varmt välkommen till det tysta badet.</p>	Rååbaden	13.00–16.00	Drop-in
<p>Traditionellt kallbad Det traditionella kallbadet, eller som vi benämner det i Helsingborg – Spa på Helsingborgsvis, innebär att du bastar och kallbadar, om vartannat i Öresund. Man säger att det optimala kallbadet består av tre dopp!</p>	Rååbaden	13.00–20.00	Drop-in
<p>Bastubad med finskt tema Med naturliga dofter av skog, tjära och lövträd skapar vi en nordisk känsla i bastun. Björkriset med sitt saponin är en självklar ingrediens som bidrar till att ge en härligt ren känsla.</p>	Pålsöbaden	16.00 & 18.00	Bokning, 20 platser/sida.

Lakritsens historia och smakprovning Visste du att lakrits har en kurerande effekt? Här får du veta mer om det och hur du kan använda dig av lakrits i vardagen, som till exempel i matlagning, bakning och även inom skönhet.	Lakritsfabriken	17.00–17.30	Bokning, 25 platser.
Föreläsning Cecilia Alm från Raw Yoga Yogans betydelse	Hotell Stadsparken	18.00–19.00	Bokning, 50 platser.