

Höst-Retreat i Sörbyn

24-26 oktober!

Ayurveda- och SiddhaVaidya behandlingar

I grundprogrammet för den här helgen ingår en behandling. Siddhamassage eller Abhyanga. Läs mer om behandlingarna på rovilan.se/ayurveda. Är du osäker på vilken behandling som passar just dig? Kontakta Cecilia på Rovilan, cicci@rovilan.se

Qigong - mindful yoga - mindfulness.

Var befinner vi oss mest i vår tankevärld? Hur ofta är vi närvarande i kroppen och det vi gör eller i den situation vi befinner oss i?

Med övningar i qigong, mindful yoga, mindfulness och självmedkänsla kan vi skapa en bättre förståelse för våra kroppsliga signaler, tankar, känslor och beteenden. Denna insikt leder till möjligheter att agera på mer hjälpsamma sätt och fördjupar förståelsen för oss själva och andra. Vi tränar vår balans, koordination, rörlighet, hållning, medvetenhet, uppmärksamhet, fokus, koncentration och andning. Övningarna kan hjälpa dig att hantera stress och ha ett mer accepterande förhållningssätt till dig själv, din kropp och till det som pågår i ditt liv. För mer information: kbtkompassen.se

Programmet kommer att ha några fasta tider. Beroende på antalet deltagare gör vi en anpassning i programpunkterna för behandlingstiderna.

Fredag 24 oktober

Tillgängliga behandlingstider redan från fredag för- och eftermiddag.

17.30 Start/introduktion

18.00 Qigong

19.00 Middag

Lördag 25 oktober

07.00 Qigong/mindfultyoga

Behandlingar

13.00 Lunch

Behandlingar

19.00 Middag

Vedbastu vid sjön

Söndag 26 oktober

07.00 Qigong och mindfultyoga

Behandlingar

13.00 Lunch

Behandlingar

15.00 Avslutning & Hemfärd