

Höst-Retreat i Sörbyn

24-26 oktober 2025

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 & mindful yoga

19.00 Middag

Lördag 25 oktober

07.00 Morgonpass

07.45 Frukost

08.30 Behandlingar & aktiviteter

13.00 Lunch

14.00 Behandlingar & aktiviteter

19.00 Middag

20.00 Vedeldad bastu vid sjön

Söndag 26 oktober

07.00 Morgonpass

07.45 Frukost

08.30 Behandlingar & aktiviteter

13.00 Lunch

14.00 Behandlingar & aktiviteter

15.00 Avslutning & hemfärd

Autumn Retreat in Sörbyn

October 24–26

Ayurvedic & SiddhVaidya treatments

The retreat includes one treatment: Siddha massage or Abhyanga. Learn more at rovilan.se/ayurveda. Questions? Contact Cecilia at Rovilan: cicci@rovilan.se

Qigong - mindful yoga - mindfulness.

Where do we spend most of our time—lost in thought or present in our bodies? Through exercises in qigong, mindful yoga, mindfulness, and self-compassion, we deepen our understanding of bodily signals, thoughts, emotions, and behaviors. This insight helps us respond in more helpful ways and strengthens our connection to ourselves and others.

We'll train balance, coordination, mobility, posture, awareness, attention, focus, concentration, and breathing. These practices support stress management and a more acceptable attitude toward yourself, your body, and your life.

More info: kbtkompassen.se

Friday, october 24

Treatment slots available during the day

17:30 Introduction

18:00 Qigong & Mindful Yoga

19:00 Dinner

Saturday, october 25

07:00 Qigong & Mindful Yoga

07:45 Breakfast

08:30 Treatments & Activities

13:00 Lunch

14:00 Treatments & Activities

19:00 Dinner

20:00 Lakeside wood-fired sauna

Sunday, october 26

07:00 Qigong & Mindful Yoga

07:45 Breakfast

08:30 Treatments & Activities

13:00 Lunch

14:00 Treatments & Activities

15:00 Closing & Departure