

Höstretreat 23-25 oktober 2026



CECILIA ANDERSSON, ROVILAN & ÅSA ÖHMAN, KBTkompassen

För tredje gången välkomnar vi till retreat i Sörbyn – en helg för vila, återhämtning och ny energi. Dagar där du får sakta ner, landa och ge dig själv tid för återhämtning.

Hösten är en bra tid att vända blicken inåt, släppa taget om sommaren och det som varit och ge oss själva tid att fylla på med ny energi. Genom bland annat yoga, mindfulness och ayurveda får du inspiration och praktiska verktyg för att minska stress, stärka din återhämtning och skapa mer balans i vardagen.

Bo och landa i lugnet på Sörbyn Lodge. Att komma bort från vardagen är en viktig del av retreatupplevelsen. På Sörbyn Lodge bor du vackert vid sjön, omgiven av den norrländska naturen. Välj mellan hotellrum eller stuga och låt lugnet, naturen och en god natts sömn bli en del av din återhämtning. På lördagskvällen väntar vedeldad bastu vid sjön.

Med anpassad mat, sköna sängar, ayurvediska behandlingar och praktiska övningar välkomnar vi dig till några sköna dagar – en varm och mjuk paus för kropp, sinne och själ.

Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet för att delta.

När	23-25 oktober med start kl. 12.00 fredag 23/10
Var	Sörbyn Lodge i Sörbyn, lokal Utsikten
Hur	Anmälan, senast 16 oktober, www.sorbyn.se under På gång
Pris	5 890 SEK inklusive del i dubbelrum, måltider, måltidsdryck, en behandling och retreat. Pris utan logi 4 990 SEK Enkelrumstillägg 550 SEK

Du kan använda ditt friskvårdsbidrag till behandlingarna eller kursavgiften.

Ayurveda- och SiddhaVaidya-behandlingar

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

Qigong, mindful yoga och mindfulness

Var befinner vi oss mest i vår tankevärld? Hur ofta är vi verkligen närvarande i kroppen, i 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 kan ge oss möjligheter att agera på mer hjälpsamma sätt och fördjupa förståelsen för oss själva och andra.

Sakta ner. Släpp taget. Återhämta dig.



Vi tränar balans, koordination, rörlighet, hållning, medvetenhet, uppmärksamhet, fokus, koncentration och andning. Övningarna kan hjälpa dig att hantera stress och skapa ett mer accepterande förhållningssätt till dig själv, din kropp och det som pågår i ditt liv.

Mer information finns på www.kbtkompassen.se

Mat som återhämtning

Vi äter våra måltider i Restaurang Kallkällan på Sörbyn Lodge.

- Dagen börjar med frukost och en shot med ghi, ingefära och honung.
- Lunchen blir vårt huvudmål och består av kitchari – en rätt med mungbönor, ris och rotfrukter som är både lättsmält och näringsrik.
- Till middag serveras en mustig soppa med fröknäcke och ghi som tillbehör, följt av en ayurvediskt inspirerad dessert.
- Bär- och fruktsmoothies serveras under för- och eftermiddagen.

Vi undviker socker och vitt mjöl. Du kan med fördel fortsätta att äta enligt den här modellen i 3–5 dagar efter hemkomst, eller börja någon dag hemma innan retreaten.

PROGRAM

Programmet kommer att ha några fasta tider. Beroende på antalet deltagare gör vi en anpassning i programpunkterna för behandlingstiderna. Tillgängliga behandlingstider finns redan från fredag

Fredag 23 oktober

12.00 Lunch
13.00 Start och introduktion
14.00 Behandlingar och aktiviteter
19.00 Middag

Lördag 24 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 25 oktober

07.00 Morgonpass
07.45 Frukost
08.30 Behandlingar & aktiviteter
13.00 Lunch
14.00 Behandlingar & aktiviteter
15.00 Avslutning & hemfärd