

# Vårens retreat i Sörbyn

## 17-19 april

Välkommen till en retreat för att släppa vintern och möta våren. Under några vilsamma dagar får du landa i kroppen, rensa ut gammal energi och bjuda in ny. Genom yoga, mindfulness och ayurveda skapar vi utrymme för återhämtning, balans och ny kraft. En mjuk nystart och balansering för kropp, sinne och själ.

Med anpassad mat, sköna sängar, ayurvediska behandlingar och praktiska övningar i bland annat - qigong, mindful yoga, mindfulness välkomnar vi till några sköna dagar!

Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet för att delta.

När: 17-19 april med start kl. 17.30 fredag 17/4  
Var: Sörbyn Lodge i Sörbyn, lokal Utsikten  
Hur: Anmälan, senast 10 april: [sörbyn.se/retreat\\_anmalan](https://sörbyn.se/retreat_anmalan)  
Pris: 5 890 SEK, Ingår, del i dubbelrum/alla måltider, måltidsdryck/behandling/retreat  
Pris utan logi 4 990 SEK. Enkelrumstillägg: 550 SEK.  
Passa på att använda ditt skattefria friskvårdsbidrag, som kan användas till behandlingarna eller kursavgiften.

Arrangör: KBTkompassen och Rovilan i samarbete med Sörbyn Lodge

### Ayurveda- och Siddhavaidya behandlingar

I grundprogrammet för den här helgen ingår en behandling. Siddhamassage eller Abhyanga. Läs mer om behandlingarna på <https://www.rovilan.se/ayurveda/> Är du osäker på vilken behandling som passar just dig, kontakta, Cecilia på Rovilan. [cicci@rovilan.se](mailto: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: <https://kbtkompassen.se/>

### Logi & Mat på Sörbyn Lodge.

Det finns stugor och hotellrum för dig som behöver logi!

Vi äter måltiderna på Sörbyn lodge - frukost, en shot med ghi, ingefära och honung.

Lunchen blir vårt huvudmål - Kitchari. En rätt på mungbönor, ris, rotfrukter - som är både lättsmält och näringsrik. Middagen blir mustig soppa med fröknäcke och ghi som tillbehör - och sedan en ayurveda inspirerad dessert. Bär/frukt smoothies kommer att serveras för- och eftermiddag. Vi undviker socker och vitt mjöl. Du kan med fördel fortsätta att äta enligt den här modellen 3-5 dagar efter hemkomst.

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

### Program

#### Fredag 17 april

17.30 Start/introduktion  
19.00 Middag

19.00 Middag

20.00 Vedeldad bastu vid sjön

#### Lördag 18 april

07.00 Morgonpass  
07.45 Frukost  
08.30 Behandlingar & aktiviteter  
13.00 Lunch  
14.00 Behandlingar & aktiviteter

#### Söndag 19 april

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

# Retreat at Sörby Lodge

## April 17-19th

Welcome to a retreat to release winter and welcome spring.

Over a few restful days, you are invited to settle into your body, clear out old energy, and welcome the new. Through yoga, mindfulness, and Ayurveda, we create space for restoration, balance, and renewed vitality. A gentle reset and rebalancing for your body, mind and soul.

With nourishing, tailored meals, comfortable beds, Ayurvedic treatments, and practical practices such as qigong, mindful yoga, and mindfulness, we invite you to enjoy a few truly restorative days.

Date: 17-19 April 2026 starting at 17.30 Friday 17/4  
Location: At Sörbyn Lodge in Sörbyn, local - Utsikten  
Registration: no later than Friday 10th April: [sorbyn.se/retreat\\_anmalan](https://sorbyn.se/retreat_anmalan)

Price: 5 890 SEK, share in double room 2 nights/all meals, vegetable drink/smoothies/1 optional treatment/retreat program. Additional fee for Single room SEK 550.

The price without accommodation is 4 990 SEK.

The registration is binding. In case of cancellation – See Sörbyn Lodge cancellation terms.

The tax-free health care allowance can be used for the treatments or the course fee.

Organizer: KBTkompassen and Rovilan in collaboration with Sörbyn Lodge

### Ayurveda-Siddha Vaidya treatments

The program for this weekend includes one treatment, a Siddha massage or an Abhyanga.

If you are unsure whether Abhyanga or Siddha massage is the best for you, read more about the treatments at <https://www.rovilan.se/ayurveda/> or please contact Cecilia at Rovilan. [cicci@rovilan.se](mailto:cicci@rovilan.se)

### Qigong – mindful yoga – mindfulness

With exercises in qigong, mindful yoga, mindfulness and self-compassion, we can create a better understanding of our bodily signals, thoughts, feelings and behaviors. This insight leads to opportunities to act in more helpful ways and deepens understanding of ourselves and others. The exercises can help you deal with stress and have a more accepting attitude towards yourself, your body and what is going on in your life. For more information: <https://kbtkompassen.se/>

### Accommodation & Meals at Sörbyn Lodge

Cabins and hotel rooms are available for those who need accommodation.

All meals will be served at Sörbyn Lodge – breakfast includes a shot of ghee, ginger, and honey.

Lunch will be our main meal and consists of kitchari – a dish made from mung beans, rice, and root vegetables that is both easy to digest and highly nourishing.

Dinner will be a hearty soup served with seed crackers and ghee as accompaniments, followed by an Ayurvedic-inspired dessert. Berry or fruit smoothies will be served in the morning and afternoon. We avoid sugar and white flour.

You are encouraged to continue eating according to this model for 3–5 days after returning home.

The program will include some fixed time slots. Depending on the number of participants, the schedule for treatment sessions will be adjusted. Treatment times are available starting Friday morning.

### Program

The program will have some fixed times. Depending on the number of participants, we make an adjustment in the program to fit in the treatments.

#### Friday, 17 April

17.30 Start/introduction

19.00 Dinner

#### Saturday, 18 April

07:00 Morning practice

07:45 Breakfast

08:30 Treatments & activities

13:00 Lunch

14:00 Treatments & activities

19:00 Dinner

20:00 Wood-fired sauna by the lake

#### Sunday, 19 April

07:00 Morning practice

07:45 Breakfast

08:30 Treatments & activities

13:00 Lunch

14:00 Treatments & activities

15:00 Closing circle & departure