



KVINNO-RETREAT I STORA ÅBY SKOLA

Åter till helhet
- läkedom för ande, kropp och själ

6 - 8 feb
2026

Genom natur, gemenskap, rörelse, kreativitet och kunskap om kroppen får du möjlighet att stanna upp, andas och uppleva läkedom på djupet. Välkommen att finna ro – mitt i livet.





VAD DU KAN FÖRVÄNTA DIG

VILA

Utrymme för återhämtning, avkoppling och stillhet.

VÄLMÅENDE

Föreläsningar om hälsa & stresshantering, näringsrik mat, gott kaffe, rörelse, samt bastu eller ett uppfriskande dopp i Vättern ;).

GEMENSKAP

Stärkande kvinnogemenskap och uppmuntran i en trygg miljö.

NATUR

Utflykt med vandringsupplevelser i fantastisk natur vid Omberg.

KREATIVITET

Utforska din skaparglädje i en kurs med pastellkritor.

Datum: 6 feb kl 17 - 8 feb kl 14

Plats: Stora Åby Skola, Ödeshög

Kostnad: från 3500kr inkl moms
för boende, mat och program under helgen

Antalet platser är begränsat.

Anmälan:

storaabyskola.se/retreat

Sista anmälningsdag: 25 jan 2026





AGENDA

06-08 FEB 2026

Dag	Tid	Vad?
Fredag 06 feb	kl 17	Ankomst & Check in
	kl 18.30	Kvällsmat
	kl 19.30	Välkomstsamling inkl. info
		• info
		• föreläsning nervsystem - del 1
	kl 21	Kvällste
	kl 22	Läggdags

Lördag 07 feb	kl 08.30	Frivillig morgonstretching
	kl 9	Frukost
	kl 10.30-13	Vandring vid Omberg
	kl 13	Lunch
	kl 15	Kurs med pastellkritor inkl. fikapaus
	kl 18.30	Kvällsmat
	kl 19.30	Föreläsning nervsystem - del 2
	kl 21	Kvällste
	kl 22	Läggdags

söndag 08 feb	kl 08.30	Frivillig morgonstretching
	kl 9	Frukost
	kl 10	Frivilligt isbad
	kl 11.30	Föreläsning nervsystem - del 3
	kl 13	Lunch
	kl 14	Avfärd