

# Vandringsretreater *på stiftsgården Undersvik*



Svenska  
kyrkan

## Välkommen på vandringsretreat!

Stiftsgården Undersvik i Hälsingland erbjuder två tillfällen under 2026 för vandring med övernattnig i stillhet och tystnad. Vi vandrar tillsammans längs gamla pilgrimsstigar genom djupa skogar, över blånande berg och utmed Ljusnans blanka vatten. Dagarna präglas till stor del av tystnad, men det finns också utrymme för samtal – både med varandra och i enskilda möten med retreatledaren. Under dagarna följer vi en rytm av bön, andakt och mässa. Här får du tillfälle att vandra i både det yttre och i ditt inre landskap.

Vi bor på den gamla stiftsgården, idag känd som STF Undersvik gårdshotell. Gården erbjuder trivsamt boende i egna rum, god mat tillagad på råvaror från trakten och en miljö som inbjuder till vila och återhämtning. Här finns ett vackert kapell för stillhet och rum för samtal och reflektion. Gården är en levande plats som även tar emot turister och konfirmandgrupper, vilket innebär att det inte råder tystnad i de allmänna utrymmena. För vår retreat kommer vi därför att ha ett eget rum där vi samlas för skapande, samtal och gemenskap.

### Praktisk information

Ta med kläder efter väder och rejäla vandrings skor – vi vandrar i skogsterräng där stadiga skor gör vandringen både tryggare och bekvämare. Vill du ta med din hund? Det går bra, men tänk på att du under vandringarna behöver ha stort fokus på hunden så att den inte springer efter vilda djur eller stör andra vandrare.

I priset ingår enkelrum med egen dusch och toalett, sänglinne, frukost, lunch, middag samt fika.

Anmäl dig till respektive helg via QR-koderna längre ned.

**3 920 kr/tillfälle, max 14 platser per helg.**

*Varmt välkommen!*



**Svenska  
kyrkan**



## Retreat: I helgonens fotspår

### 22–24 september 2026

Vi vandrar tillsammans längs Helgonleden och låter stegen följa de som gått före oss. Under dagarna får vi inspireras av de nordiska helgonen Heliga Birgitta, St. Staffan och St. Olav.

Vi rör oss genom skogar och landskap, men också genom våra egna tankar och frågor. Tystnaden och vandringen varvas med bön, andakter och gemenskap i delande.

#### *Program*

#### **tisdag 22 september**

Vi samlas kl. 12. vid receptionen på Undersvik och inleder med gemensam lunch.

Efter lunch möts vi för introduktion på temat "Vad är en pilgrimsvandring?". Här får vi också möjlighet att landa i platsen och i dagarna som ligger framför oss. Under eftermiddagen gör vi en kortare pilgrimsvandring i närområdet för att lära känna omgivningen. Dagen avslutas med middag, vesper och kvällsfika.

#### **onsdag 23 september – höstdagjämning**

Vi börjar dagen kl. 7.15 med morgonbön. Efter frukost packar vi våra ryggsäckar med fika och åker tillsammans till Flottarstigen i Mellanljusnans naturreservat. Därifrån vandrar vi cirka 10 km. Under vandringen gör vi flera pauser för andakt, lunch, fika och mässa. När vi återvänder finns tid för dusch, bastu och vila. På kvällen samlas vi till middag, vesper och avslutar dagen med kvällsfika.

#### **torsdag 24 september**

Dagen börjar kl. 7.15 med morgonbön. Efter frukost packar vi ryggsäcken för en kortare vandring i närområdet, cirka 3 km. Längs vägen stannar vi för bön, andakt och fika. Vi samlas därefter för en avslutning och en delningsrunda där den som vill kan dela tankar från dagarna. Vi avslutar med lunchbön. Lunch finns att köpa för den som vill stanna en stund till. Ledare för retreaten är Erik B Tanzborn, kaplan på stiftsgården i Undersvik. Medvandrare är Lena Aune, verksamhetsutvecklare på Undersvik.



## **Retreat: Vandra med alla dina sinnen**

### **7–9 oktober 2026**

Välkommen till dagar där vi lyssnar in Guds röst genom naturen. Under retreaten får du möjlighet att fridlysa din egen inre glänta – en plats där dofter, vindar och mossans mjuka textur får bli språk som talar till just dig. Genom alla våra sinnen kan vi upptäcka nya sätt att vara närvarande, både i naturen och i oss själva.

#### *Program*

#### **onsdag 7 oktober**

Vi möts vid receptionen på Undersvik kl. 12. och äter gemensam lunch. Därefter samling och introduktion till retreaten med temat "Vandra med alla dina sinnen". Vi gör en kort pilgrimsvandring i omgivningarna och bekantar oss med platsen. På kvällen samlas vi till middag, vesper och avslutar dagen med kvällsfika.

#### **torsdag 8 oktober**

Vi börjar dagen kl. 7.15 med morgonbön. Efter frukost packar vi våra ryggsäckar med fika och åker tillsammans till Storstensrundan, en vandring på ca. 10 km. Under vandringen pausar vi för andakt, lunch och fika. Vid Storsten på Offerberg möter vi Magnus Myrberg, ekoteolog på Uppsala stift, som delar tankar om människans plats och uppgift i Guds skapelse.

Efter vandringen finns tid för dusch, bastu och vila. Vi firar en sinnlig mässa med "extra allt". Här möts dofter, ljud, ljus och rörelse i mässans mysterium, som en påminnelse om att det andliga och kroppsliga hör samman. På kvällen samlas vi till middag, vesper och avslutar dagen med kvällsfika.

#### **fredag 9 oktober**

Vi börjar dagen kl. 7.15 med morgonbön. Efter frukost packar vi våra ryggsäckar med fika och åker tillsammans till Vindskyddsrundan. Längs vägen stannar vi för bön, andakt och fika. Vi samlas därefter för en avslutning och en delningsrunda där den som vill kan dela tankar från dagarna. Vi avslutar med lunchbön. Lunch finns att köpa för den som vill stanna en stund till.

Ledare för retreaten är Erik B Tanzborn, kaplan på stiftsgården i Undersvik. Medvandrare är Lena Aune, verksamhetsutvecklare på stiftsgården och Magnus Myrberg, ekoteolog på Uppsala stift.

