

Intro
pris

BODY & MIND RETREAT

CAMP
CAIMARI
MALLORCA

Mallorca, april 2025

Kunne du tænke dig at blive tanket op af den smukke mallorcanske natur, sund mad og motion i bjergene på Mallorca? Og samtidig mentalt udfordre dig selv? Bliv bedre til at træffe de rigtige beslutninger og måske ændre noget i dit liv?

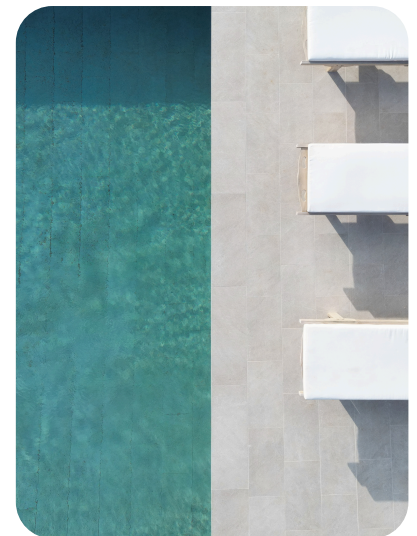
Så kom med på denne intro tur kun for kvinder.

Vi skal vandre i bjergene, dyrke breathworks, fyldes op af de første solstråler og udfordre os selv på om der er noget i vores dagligdag, som vi gerne vil ændre. Du får en individuel coaching session med en certificeret coach - og samtidig fællesskabet i en gruppe af skønne kvinder.

Vi skal på en tidlig morgen vandring og opleve naturen inden den rigtig vågner og vi skal på en længere dagsvandring.

Du bliver indkvarteret på Finca la Vall i æstetiske omgivelser og dine sanser vil blive forkælet under hele dit ophold med lækker, sund mad lavet af lokale råvarer, gode drinks og dejlige værelser.

Gruppe: 6-10 kvinder



Dato: 2/4 -6/4 (5 dage / 4 nætter)

Hvor: Finca la Vall, Selva, Mallorca

Inkluderet: Indkvartering, transfer til og fra Palma lufthavn, alle måltider og drikkevarer, guidede gåture og en individuel coaching session samt inspirerende gruppesessioner

Ikke inkluderet: Fly til og fra Mallorca

Pris: 1.700 € - 30 % introrabat = 1.200 € (+tillæg for enkeltværelse)

PROGRAM

Body & Mind Retreat, April 25



Dag 1 - Velkommen til Finca la Vall

Fly til Mallorca på egen hånd

Afhentning i lufthavnen og transport til Finca la Vall (ca. 40 min) Velkommen til Finca la Vall og indkvartering på dit værelse

Frokost på Finca la Vall & gensidig introduktion

Kortere vandretur omkring Caimari & Selva

Velkomstmiddag på Finca la Vall // introduktion til de kommende dage.

Oplæg om mål, barrierer & hæmmende overbevisninger



Dag 2 - Dine mål og barrierer

Breathworks

Morgenmad på Finca la Vall

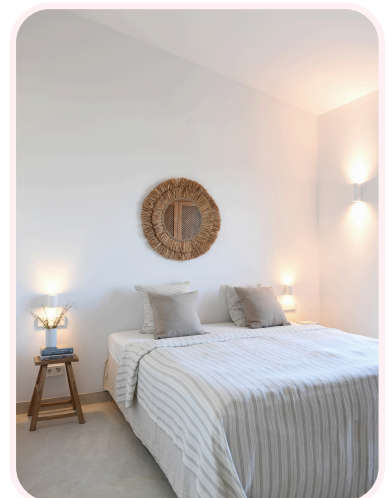
Gruppesession: Mål og barrierer. Breakout session for at arbejde på dit eget mål. Du bliver guidet og udfordret

Frokost på Finca la Vall

Guidet vandretur i bjergene (3 timer). Refleksion over mål og barrierer

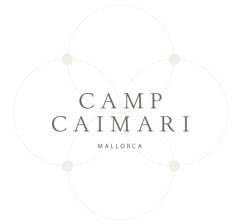
Afslapning ved poolen

Middag på Finca la Vall



PROGRAM

Body & Mind Retreat, April 25



Dag 3 - Morgenvandring & individuel coaching

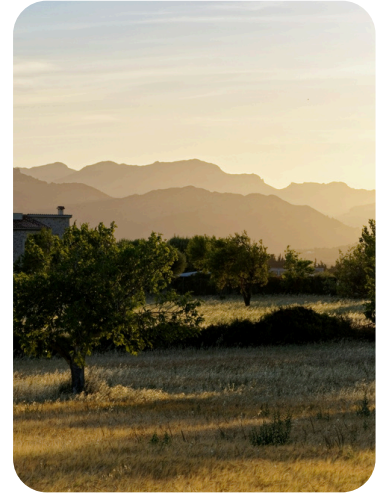
Tidlig morgenvandring (3 timer). Vi starter klokken 07.00 og oplever solen gå stå op. Første time i stilhed.
Stor brunch på fincaen venter, når vi vender tilbage.

Individuelle coaching sessioner: Du får en individuel coaching session med fokus på dine mål, barrierer og handlingsplan for dine næste skridt

Afslapning ved poolen

Middag i Pollenca og mulighed for shopping

Pollenca er en charmerende gammel by med masser af restauranter og hyggelige butikker.



Dag 4 - Den lange vandretur - fokuser på dine styrker

Morgenmad på Finca la Vall

Lang hike (6-7 timer) inklusive frokost i bjergene. Den lange vandretur skal udfordre dig fysisk og give dig den sidste "can do"-attitude i bagagen. Vi arbejder som et team og sikrer, at alle får en god oplevelse.

Gruppession: Hvad tager jeg med mig hjem, og hvordan handler jeg i forhold til mine mål

Afskedsmiddag på Finca la Vall



PROGRAM

Body & Mind Retreat, April 25



Dag 5 - Hjemrejse

Morgenmad på Finca la Vall

Transfer til lufthavnen. Retur til Danmark på egen hånd

Hvad tager du med hjem?

En krop og sind fuld af energi

En plan for de første skridt på din nye vej og et mål defineret af dig selv og din coach

Større klarhed over dine personlige styrker og ressourcer

Fyldt op af solen, naturen og sunde lokale mad

Større bevidsthed og evne til at mærke, hvad der er rigtigt for dig

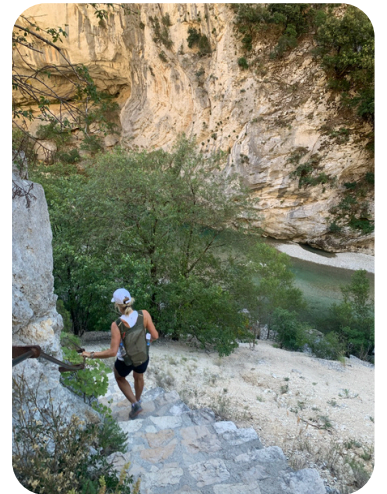
Formentlig nye venskaber – og helt sikkert inspiration fra de andre

Hvad skal du medbringe?

Et åbent sind

Reflekter over et mål du gerne vil opnå / noget i dit liv du måske vil ændre. Stort eller småt. Det skal være noget, der er positivt for dig og inden for din egen kontrol. Husk du kan mere end du tror!

En vis fysisk form – så du kan gå et par timer. Vi tager hensyn til alle og kan opdele gruppen i to, hvis det er nødvendigt.



PROGRAM

Body & Mind Retreat, 25. april



Dine værter

Sofie Lindahl-Jessen og Christian Schröder.

Sofie er dansk og Christian er tysk, men har boet i Danmark i 25 år. Begge har en lang karriere i erhvervslivet, men besluttede at forfølge deres drøm om at skabe et unikt sted på Mallorca. De flyttede permanent til Mallorca i august 2024 og bor på Finca la Vall, som også fungerer som base for deres teambuilding- og coachingfirma, "Camp Caimari"

De har 4 sammenbragte nu store børn og en Golden Retriever



Sofie Lindahl-Jessen

Tidligere CEO, CCO (Carlsberg, Triumph, Fritz Hansen, Sportmaster)

+25 års erfaring fra erhvervslivet

Certificeret coach & mangeårig manager

Cand.merc

3x halv Ironman, Marathonløber, erfaren landevejscyklist



Christian Schröder

Tidligere CEO, CFO (BMW, Mercedes Benz, AutoScout24)

+25 års erhvervs erfaring

Certificeret coach & mangeårig manager

BA, Business Economics

3 x Ironman, ekstrem maratonløber, erfaren landevejscyklist

