

Mallorca,
Maj og September
2025

Body & Mind Camp

Et crash course i mod, grounding og friheden til at stå stærkt i dig selv.

Kender du følelsen af, at livet bare går sin gang, og at hamsterhjulet og hverdagens planlægning automatisk kører derudad?

Føler du dig ofte fanget i tankemylder og begrænsninger, eller har du en generel tendens til, at bekymringer tager over? Kender du følelsen af at længes efter noget mere, noget andet, eller ønsket om at mærke livet dybere og leve mere meningsfuldt?

Vi har skræddersyet en unik camp på Mallorca, som er designet til at hjælpe dig med at sætte farten ned og blive mere grounded, så du kan mærke, hvad der skal til for at leve et mere ægte og meningsfuldt liv. Her vil du få redskaberne til at finde ud af, hvad der virkelig betyder noget for dig, og modet til at handle på det.

Med en klar overbevisning om, at krop, sind og sjæl er uløseligt forbundet, bringer vi vores individuelle kompetencer i spil for at skabe et helhedsorienteret forløb. Sarah er psykolog og Body SDS-behandler, mens Sofie har mange års erfaring som leder på C-niveau og er certificeret coach. Vi er begge midt i livet og har selv truffet afgørende valg baseret på en stærk intuition om, hvad der er vigtigt for os. Dette kombinerer vi med Finca la Vall på Mallorca – en sand oase for foden af bjergene, omgivet af appelsintræer og med en æstetisk indretning, der indbyder både til ro, fordybelse og motion i bjergene.

Gennem vores 5-dages camp på Mallorca vil du rejse hjem med en følelse af at være fyldt op på mange planer. Du vil opleve en stærkere centrering i dig selv, større bevidsthed om dine styrker og ressourcer og ikke mindst en større indre klarhed.

Tilmeld dig ved at skrive en mail til info@fincalavall.com



Dato: 30/4 -4/5 eller 24-28/9 (5 dage / 4 nætter)

Hvor: Finca la Vall, Selva, Mallorca

Inkluderet: Indkvartering, transfer til og fra lufthavnen i Palma, alle måltider og drikkevarer, guidede vandreture, 1 x individuel coaching session, 1x Body SDS behandling, guidede meditationer & breathworks.

Ikke inkluderet: Fly til og fra Mallorca

Intropris: 9.995 dkk // 1.200 €

Body & Mind Camp

Dag 1

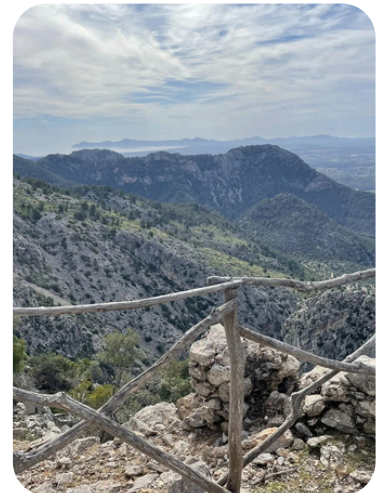
Transfer til Mallorca på egen hånd
Afhentning i lufthavnen og transport til Finca la Vall (ca 40 min)
Velkommen til Finca la Vall og indkvartering på dit værelse

Frokost & gensidig præsentation. Sarah & Sofie deler ud af deres historier og alle præsenterer sig selv og fortæller lidt om hvad de gerne vil have ud af opholdet

Vandretur omkring Caimari & Selva

Middag på Finca la Vall

Guidet meditation v. Sarah



Dag 2

Morgen vandretur i bjergene (3 timer). Vi starter kl 07 og vandrer ud i bjergene inden morgenmad. Den første time i stilhed
Stor brunch på fincaen venter når vi vender retur

Individuel coaching-session v. Sofie: Du får en individuel coaching med fokus på dine mål, barrierer og handlingsplan (den ene halvdel af gruppen)

Individuel Body SDS behandling v. Sarah: Du får en individuel behandling med fokus på dine fysiske symptomer og/eller psykiske udfordringer (den anden halvdel af gruppen)

Mellem dine sessioner: Breathworks, arbejde med egne refleksioner og afslapning ved poolen

Middag i Selva : Vi går op til den nærliggende charmerende by og spiser middag på torvet



Body & Mind Camp

Dag 3

Morgen vandretur i bjergene (3 timer). Vi starter kl 07 og vandrer ud i bjergene inden morgenmad. Den første time i stilhed. Stor brunch på fincaen venter når vi vender retur.

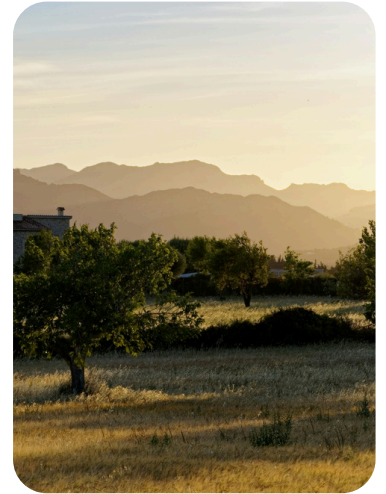
Individuel coaching-session v. Sofie: Du får en individuel coaching med fokus på dine mål, barrierer og handlingsplan (den ene halvdel af gruppen)

Individuel Body SDS behandling v. Sarah: Du får en individuel behandling med fokus på dine fysiske symptomer og/eller psykiske udfordringer (den anden halvdel af gruppen)

Mellem dine sessioner: Breathworks, arbejde med egne refleksioner og afslapning ved poolen

Middag på Finca la Vall

Guidet meditation v. Sarah



Dag 4

Morgenmad på Finca la Vall

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

Afskedsmiddag på Finca la Vall. En Paella kok vil lave den skønneste paella til os på terrassen og vi slutter af med vin, grin og deling af historier



Body & Mind Camp

Dag 5

Transfer til lufthavnen til morgenflyet (fly kl 10)
Skal du ikke med dette fly kan du sove lidt længere og blive så længe du har lyst om søndagen.
Retur til Danmark på egen hånd

Vi sender dig videre med....

En krop og et sind med fornyet energi

Mere grounding og mod til at handle på de indsigter, du har fået i løbet af opholdet

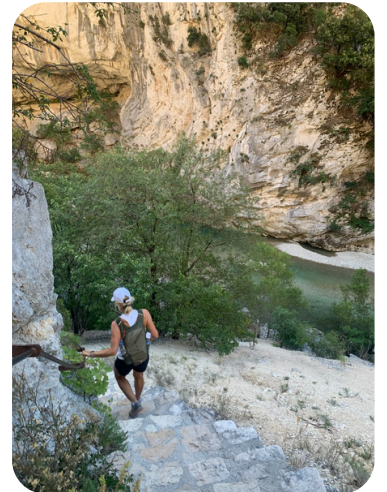
Større klarhed over dine personlige styrker og ressourcer samt en konkret handlingsplan

Input til nye vaner, øvelser og indsigter, som du kan tage med hjem

Nye relationer og inspiration fra de andre deltagere

Vi tror på.....

- # At krop, sind og sjæl er uløseligt forbundet
- # At vi alle har langt mere visdom og styrke, end vi selv tror vi har
- # At naturen er en stor del af processen
- # At vi som gruppe kan inspirere hinandens personlige udvikling
- # At vi bruger mobiler i meget begrænset omfang under opholdet for at komme mere i kontakt med os selv og hinanden
- # At vi kan skabe et trygt og afslappet rum på Finca la Vall, da det er et privat hjem
- # At personlig udvikling sker bedst med en masse grin, humor og rummelighed



Body & Mind Camp

Sarah Zobel

Sarah er psykolog, forfatter og kropsterapeut uddannet ved Body SDS. Hun er uddannet på Webster University i London, Columbia University i New York og cand.psych. fra Københavns Universitet. Hun har tidligere arbejdet med lederudvikling og rekruttering, men har i de seneste år haft egen praksis i København, hvor hun både praktiserer Body SDS og individuelle samtaler.

Hun er vokset op med en spirituel tilgang til livet, hvor meditation har været en stor del af denne tilgang. Hun har skrevet tre bøger om psykologi og personlig udvikling og er mor til tre børn på 23, 18 og 9 år.

Sarah bor nu både på Mallorca og i København og elsker at vandre, dyrke yoga og danse Argentisk tango.

"Mallorca har i mange år haft en stor plads i mit hjerte. Men det er først nu, at jeg udlever en længe ventet drøm om, at arbejde med mennesker både i Danmark og på Mallorca - og hvor jeg i mit arbejde kan integrere en dybere forståelse for både krop og sind"



Sofie Lindahl-Jessen

Sofie har en lang karriere i dansk erhvervsliv og har blandt andet været CEO for Sportmaster og Sain Tropez samt CCO for Fritz Hansen og Liewood. Derudover har hun siddet i forskellige bestyrelser. Hun er uddannet cand.merc fra CBS samt certificeret coach fra Sofia Manning og mangeårig leder.

Sofie er gift med Christian, de har sammen 4 voksne børn og bor nu på Finca la Vall, hvor de tilbyder coaching og teambuilding.

Hun er desuden aktiv sportskvinde - cykler, vandrer og løber på Mallorca.

"Jeg tog et aktivt valg da jeg fyldte 50 om at der skulle være et kapitel 2 i mit erhvervsliv og det skulle handle om noget andet. Jeg vil gerne hjælpe og inspirere dig til også at følge dine drømme"

