

PROGRAM

BODY & MIND RETREAT



Dag 1 - Velkommen til Finca la Vall

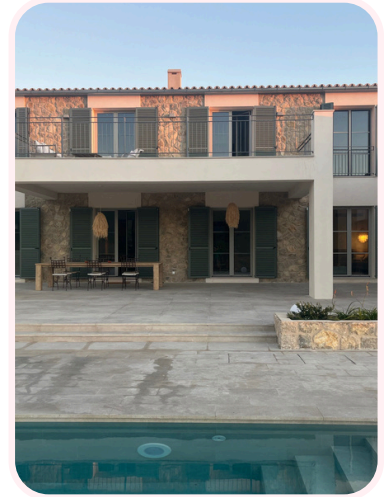
Transfer til Mallorca på egen hånd

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

Frokost på Finca la Vall & tid til at udforske omgivelserne, lære hinanden at kende, slappe af ved poolen

Gruppession: introduktion til de kommende dage & "food for thoughts"

Velkomstmiddag på Finca la Vall



Dag 2 - Dine mål & barrierer

Morgenmad på Finca la Vall

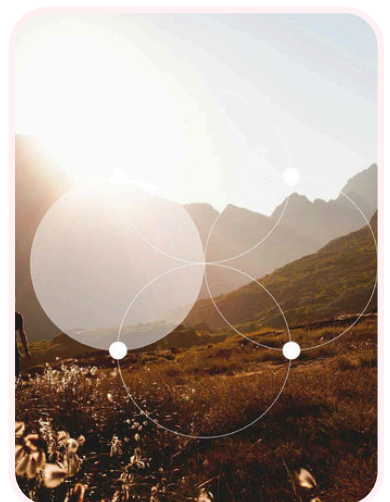
Gruppession: Mål & Barrierer. Breakout-session for at arbejde med dit eget mål. Du guides og udfordres

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



Dag 3 - Morgenvandring & individuelle planer

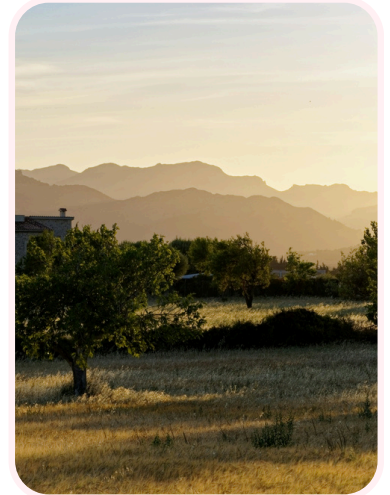
Morgenvandretur i bjergene (3 timer). Vi starter kl 07 og vandrer ud i bjergene inden morgenmad. Den første time i stilhed. Stor brunch på fincaen venter når vi vender retur.

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

Gruppession: De der har lyst deler deres mål og handlingsplaner. Ikke nødvendigt

Middag på Finca la Vall

Gruppession: Motivation & Mønsterbrud



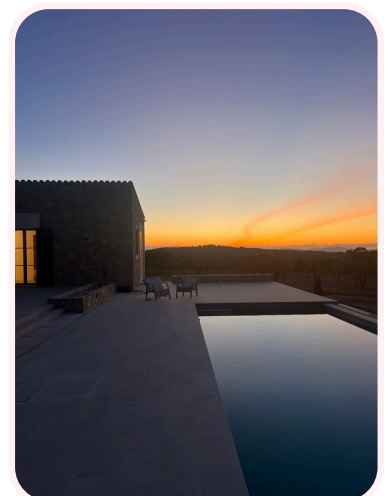
Dag 4 - Den lange hike -fokus på dine styrker

Morgenmad på Finca la Vall

Lang vandretur (6-7 timer) inklusive 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.

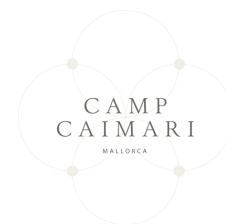
Gruppe session: Hvad tager jeg med mig hjem og hvordan handler jeg på mine mål

Afskedsmiddag på Finca la Vall



PROGRAM

BODY & MIND RETREAT



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 et sind fyldt med 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 den sunde lokale mad

Sandsynligvis nye venskaber - og helt sikkert inspiration fra andre mennesker

Hvad skal du bringe med?

Et åbent sind og en lyst til at rykke dig

Reflektere over et mål du gerne vil nå / noget i dit liv du måske vil ændre. Stort som småt. Det skal være noget der er positivt for dig og indenfor dit eget råderum. Altså noget du kan påvirke selv. Husk du kan mere end du tror!

En vis fysisk form - så du kan gå et par timer - også opad

