

Mallorca,
September
2025

Body, Mind & Soul Camp

Kom med på vores eksklusive Body, Mind & Soul Camp på Mallorca – en transformerende rejse, hvor du kommer ud af hovedet, ned i kroppen og helt ind til kernen af, hvad der virkelig betyder noget for dig.

Vi kombinerer vandring i bjergene, sved på panden og stærke samtaler med ro, refleksion og nærvær i luksuriøse omgivelser på Sofies smukke finca – en æstetisk oase omgivet af appelsinlunde og bjerge. Gennem 5 intense og nærende dage guider vi dig til at genfinde kontakten til dig selv, slippe tankemylderet og stå stærkere i dine valg og værdier. Du får både indsigt, udsyn og redskaber, der kan mærkes – og bruges, når du kommer hjem.

Bag campen står Sarah (psykolog og Body SDS-behandler) og Sofie (coach og tidligere topleder) – to kvinder, der selv har skiftet kurs for at leve mere ægte og meningsfuldt.

Er du klar til at leve mere?

Tilmeld dig på: info@fincalavall.com



Dato: 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 // 1.350 €

Body, Mind & Soul 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

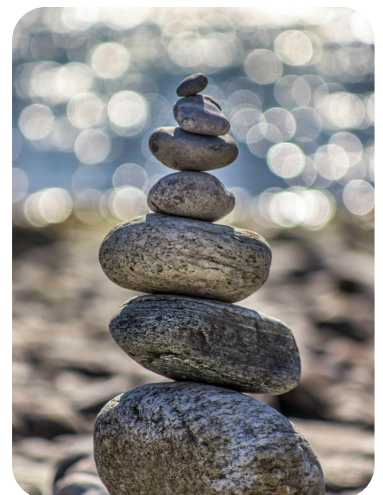
Morgen vandretur i bjergene (3 timer). Vi starter kl 07 og vandrer ud i bjergene inden morgenmad. Den første time i stilhed
Stor brunch på fincaen venter når vi vender retur

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 & Soul 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 & Soul 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 & Soul 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 Lieewood. 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"

