

BODY & MIND CAMP

Mallorca, September 2025

Kunne du tænke dig at blive tanket op af den skønne Mallorkanske natur, sund mad og motion i lækre omgivelser på Mallorca? Og samtidig mentalt udfordre dig selv? Blive bedre i stand til at tage 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 breathwork, fyldes op af de første solstråler og den sunde mad samt udfordre os selv på om der er noget i vores dagligdag vi gerne vil ændre.

Du får en individuel coaching session af en certificeret coach med fokus på dig alene – og samtidig fællesskabet med en gruppe skønne kvinder med samme åbne sind.

Vi skal på morgenvandretur en tidlig morgen og opleve naturen inden den rigtig vågner og vi skal på en længere dagsvandretur. Vi tager hensyn til alle – så lad ikke dette stoppe dig.

Du bliver indkvarteret på Finca la Vall i æstetiske omgivelser og dine sanser bliver forkælet under hele opholdet med lækker, sund mad lavet på lokale råvarer, gode drikkevarer og dejlige værelser.



Dato: 3/9 -7/9 (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 og en individuel coaching session samt inspirerende gruppe sessioner.

Ikke inkluderet: Fly til og fra Mallorca

Pris: 9.995 dkk / 1.350 €

PROGRAM

Body & Mind Camp, September 25



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

Kortere vandretur omkring Caimari & Selva

Velkomstmiddag på Finca la Vall // intro-oplæg til de kommende dag. Food for thoughts om mål og hæmmende overbevisninger



Dag 2 - Dine mål & barrierer

Breathwork session

Morgenmad på Finca la Vall

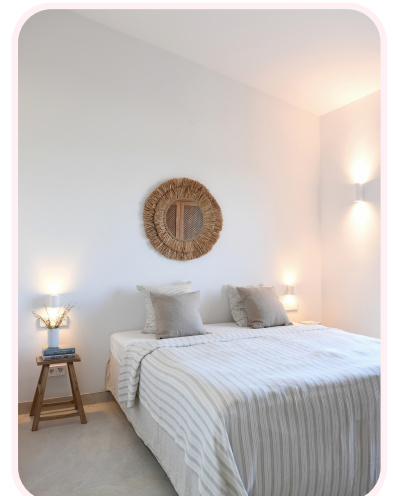
Gruppession: Mål & Barrierer. Breakout-session for at arbejde med dit eget mål. Du guides og udfordres

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 Camp, September 25



Dag 3 - Morgenvandring & individuel coaching

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

Afslapning ved poolen

Middag i Pollenca og mulighed for shopping
Pollenca er en super hyggelig by i den nordlige del af Mallorca. Fine butikker og restauranter og ægte middelhavs charme.



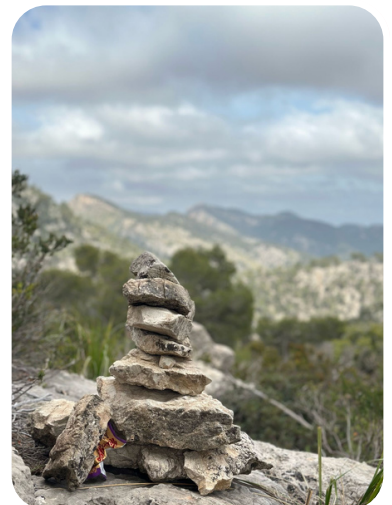
Dag 4 - Den lange hike - fokus på dine styrker

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 Camp, September 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 et sind fyldt med energi

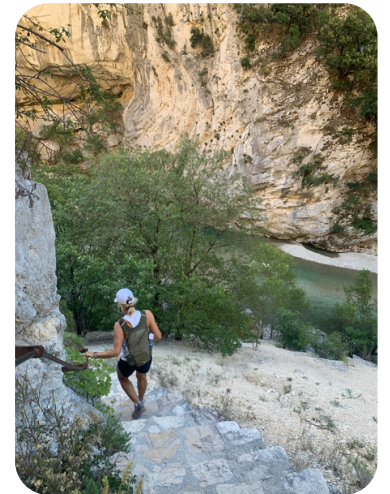
En plan for de første skridt på din nye vej og et mål defineret af dig selv og din coach

Større klarhed over dine personlige styrker og ressourcer

Fyldt op af solen, naturen og den sunde lokale mad

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

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 eller bare acceptere. 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. Vi tager hensyn til alle og kan dele holdet op i 2 grupper hvis nødvendigt.



PROGRAM

Body & Mind Camp, September 25



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 sig for at foretage et skifte for 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"



Sofie Lindahl-Jessen

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

+25 års erfaring fra erhvervslivet

Certificeret coach & mangeårig leder

Cand.merc

3x halv Ironman, Marathon løber, erfaren landevejscyklist



Christian Schröder

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

+25 års erfaring fra erhvervslivet

Certificeret coach & mangeårig leder

BA, Business Economics

3 x Ironman, ekstrem Marathon løber, erfaren landevejscyklist



PROGRAM

Body & Mind Retreat, April 25



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 sig for at foretage et skifte for 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"



Sofie Lindahl-Jessen

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

+25 års erfaring fra erhvervslivet

Certificeret coach & mangeårig leder

Cand.merc

3x halv Ironman, Marathon løber, erfaren landevejscyklist



Christian Schröder

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

+25 års erfaring fra erhvervslivet

Certificeret coach & mangeårig leder

BA, Business Economics

3 x Ironman, ekstrem Marathon løber, erfaren landevejscyklist

