

Yoga Retreat

Cal Reiet – Mallorca

20.–26. februar 2027

med Zoe Harper Christensen & Hanne Bousager Larsen



Bliv mødt af foråret på Mallorca og oplev seks dage med yoga og fordybelse på boutiquehotel Cal Reiet, som med sine blot 15 værelser og smukke haver skaber en helt særlig rolig atmosfære.

Vores retreat byder på et inspirerende yogaunivers med forskellige yogatyper og tid til refleksion.

Det hele er sammensat så krop, sind og sjæl næres, også gennem Cal Reiets unikke vegetariske køkken, hvor måltiderne skabes med kærlighed til både smag, kvalitet og gode råvarer.

Når du træder ind ad porten til Cal Reiet, møder du et sted, hvor ro, skønhed og nærvær går hånd i hånd og hvor verden udenfor for en stund træder i baggrunden. Februar på Mallorca byder ofte på milde temperaturer omkring 15 – 18 grader, blomstrende natur og en særlig ro på øen – en perfekt pause fra vinteren i Norden.

Daglig yoga og fordybelse

Undervisningen foregår hver morgen og eftermiddag i Cal Reiets smukke, opvarmede og fuldt udstyrede yoga-shala med udsigt til de smukke haver. Du vil opleve minimum fire timers praksis dagligt.



Yogaformer på retreatet

- Hatha & Vinyasa Yoga – styrke, balance og kropsbevidsthed
- Yin Yoga – ro, fordybelse og arbejde i bindevævet
- Mobility & Myofascial Release – smidighed og afspænding
- Kundadance – energifyldt bevægelse og glæde i kroppen
- Restorativ yoga med aromaterapi
Dyb afspænding og restitution

Oplevelser på retreatet

Der vil også være god tid til at nyde omgivelserne og alt det, Mallorca har at byde på.

- Smukke vandreture i naturen
- Afslapning ved poolen og i de grønne haver
- Nyde sauna, dampbad, infrarød sauna og jacuzzi på Cal Reiet
- Bodyscrub og havdyp i Middelhavet
- Mulighed for cykelture i Mallorcas smukke landskab
- Cal Reiet tilbyder også holistiske ansigts- og kropsbehandlinger med dygtige terapeuter.

Cykelture

Der arrangeres 2 – 3 timers cykelture med Jan som guide. Cykelturene starter omkring kl. 11. Du kan deltage på både landevejscykel eller e-bike og turene tilpasses, så alle kan være med. Cykler lejes separat og betales individuelt.

Maden

Retreatet inkluderer:

- En meget nærende brunch med juice, smoothies og kaffe
- Lækker og varieret aftenbuffet med vand og dansk vand
- Te, nyplukkede citroner, ingefær og frisk frugt hele dagen
- Måltiderne er en vigtig del af oplevelsen – skabt til at nære
- både krop og sanser.

Underviserne

Zoe Harper Christensen

Zoe har en dyb passion for yoga, bevægelse og kropslig forståelse. Yin Yoga uddannelse og MFR på 250 timer (2020)
200 timers Teacher Training i Flow/Vinyasa Yoga – Paris (2010)
Body SDS Kropsterapeut år 1–2
RAB-certificeret i anatomi og sygdomslære

Hanne Bousager Larsen

Mere end 40 års erfaring som leder, udviklingskonsulent og underviser. Stor passion for at udvikle, undervise og skabe inspirerende oplevelser. Har udviklet og drevet HOPSHOP Aerobiccentre i Aarhus, Charlottehaven Healthclub, Nike Danmark, Club La Santa, Wellcome Fitness & Spa, Skodsborg Spa & Fitness og AYA House har været og er en stor del af Hanne's passionerede arbejdsliv. Siden 1992 udviklet og undervist på mere end 130 eventuger på Club La Santa og står i dag bag bl.a. ZENZ Organic BodymindPower, Reformer, yoga & saunagus og Amazing Space PowerBodyMind. I mere end 15 år ansvarlig og undervist på camps på Club La Santa, som MOD NYE RESSOURCER og MOD NYE RESSOURCER YOUNG på Club La Santa, som henvender sig til mennesker med kræft og senfølger. Yoga-retreats på Mallorca på det skønne Cal Reiet siden 2018.

Praktisk information

Retreat-pris

Ved tilmelding modtager du en faktura for retreatet, som også fungerer som depositum på 4.395 kr. (3.516 kr. + moms).

Værelse på Cal Reiet 6 nætter inkl. brunch og aftenbuffet

Dobbeltværelse 189 € pr. person pr. nat x 6 nætter (ca. 8.505 kr.)

Enkeltværelse 320 € pr. nat x 6 nætter (ca. 14.400 kr.)

Betaling for værelse foretages direkte til Cal Reiet via betalingslink.

Dette link udsendes tidligst i oktober måned, 2026

Ønsker du program og yderligere information, kontakt:

Hanne Bousager Larsen, hanne@heartevent.com, +45 22 74 94 22

Læs mere om hotellet på calreiet.com eller @calreiet

Se stemningsbilleder fra tidligere retreats på Facebook: "Forårsretreats på Cal Reiet"

Fly og transport

Fly og transport til Cal Reiet er ikke inkluderet.

Cal Reiet ligger ca. 40 km fra Palma lufthavn, og Cal Reiet kan arrangere taxi eller fællestransport /minibus. Der er direkte fly med SAS fra København til Palma. Nogle vælger også en ekstra overnatning i Palma før eller efter retreatet.

Zoe og Hanne glæder os til at byde dig velkommen til yoga, ro, energi og inspiration på Cal Reiet, Mallorca.

