



Yoga & Mindfulness Retreat med Simon Krohn

Mallorca · 14.-20. februar 2027

Forkæl dig selv med seks dage i sanselige og rolige omgivelser på Mallorca, hvor tid, nærvær og velvære er i centrum.

Med Simon Krohn som guide inviteres du ind i en blid praksis af yoga, meditation og åndedræt, skabt til at give dyb ro, klarhed og balance.

Dagene folder sig ud i et harmonisk flow mellem fordybelse og frihed, omgivet af smuk natur, stilhed og æstetik.

Her er plads til at trække sig tilbage, give slip og genfinde forbindelsen til dig selv.

Opholdet fuldendes af eksklusive omgivelser, fredfyldte haver og nærende, vegetariske måltider, der vækker sanserne.

En oplevelse af ro, luksus og indre fornyelse.

BOUTIQUE HOTEL CAL REIET

Undervisningen foregår hver morgen og eftermiddag i Cal Reiets smukke og fuldt udstyrede og opvarmede yogashala.

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 går ind ad porten til Cal Reiet vil du opleve verden udenfor træder i baggrunden for en stund.

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.

UNDERVISNING

Undervisningen vil bestå af hatha yoga, meditation og enkle vejrtrækningsteknikker. Fokus er på at hjælpe kroppen og nervesystemet til at falde til ro og give deltagerne mulighed for at slippe de mønstre af kropslige undgåelsesadfærd. F.eks. spændinger, begrænset vejrtrækning og nedsat kropsbevidsthed, som kan fastholde os i en tilstand af uro og konstant vagtsomhed.

Gennem blide og nærværende øvelser inviteres deltagerne til at genopdage en mere naturlig og åben kontakt til kroppen, åndedrættet og tilstanden af indre ro. Under retreatet vil Simon også holde et inspirerende foredrag, hvor han uddyber tanker og intentioner bag den praksis, vi laver, så deltagerne får en dybere forståelse af, hvordan øvelserne kan skru ned for lidelse og op for alt det fine og sjove. Alle kan deltage uanset erfaring, og øvelserne kan altid tilpasses den enkelte.

OM SIMON KROHN

Simon Krohn er en af Danmarks mest anerkendte undervisere inden for yoga, mindfulness og meditation. Han er cand.mag. i filosofi, efteruddannet i kropsterapi og forfatter til tre bøger. Han er kendt for sin varme, humor og evne til at formidle dyb indsigt på en jordnær og tilgængelig måde. Gennem mange års erfaring med meditation, yoga og mental træning guider han mennesker til større nærvær, ro og klarhed i både krop og sind.

Du kan også opleve Simon gennem hans bøger, podcasts på DR om ro og hans mange foredrag, kurser og workshops, som du kan finde på hans hjemmeside: mindyourself.dk

OPLEVELSER UNDER RETREATET

Smukke vandreture i naturen

Nyd Cal Reiets smukke sauna, damp, infrarød sauna og jacuzzi

Bodyscrub og havdyp i Middelhavet

Cykelture med Jan som guide (landevejscykel og e-bike ture på 2-3 timer). Cykel lejes separat.

Cal Reiet tilbyder holistiske ansigts- og kropsbehandlinger hos dygtige terapeuter.

MADEN

På Cal Reiet serveres fantastisk vegetarisk og økologisk mad, skabt af dygtige kokke, der laver smagsoplevelser for alle sanser. En meget nærende brunch med forskellige juicer, smoothies og kaffe. Lækker aftenbuffet med vand/danskvand. Der er te, friske citroner og ingefær og frisk frugt hele dagen.

PRIS - UNDERVISNINGSPROGRAM

Ved tilmelding vil du modtage en faktura for al undervisningen på retreatet på 4.395kr (3.516 kr. + moms).

Ønsker du at se vores program og yderligere info om vores retreat?

SKRIV EN MAIL TIL [HANNE@HEARTEVENT.COM](mailto:hanne@heartevent.com) ELLER PÅ 2274 9422.

6 nætter inkl. brunch og aftenbuffet:

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

3-personers værelse 166 € pr. person pr. nat (ca. 7.470 kr.)

Enkeltværelse 320 € pr. nat (ca. 14.400 kr.)

Betaling for værelse foretages direkte til Cal Reiet via betalingslink, som du vil modtage medio september og betales senest 1. oktober 2026.

FLY OG TRANSPORT

Fly til Palma/Mallorca og transport til Cal Reiet (ca. 40 km) er ikke inkluderet.

Cal Reiet kan arrangere fællestransport/bus. Vi kan anbefale direkte fly fra København til Palma med SAS. Flere tager en overnatning i Palma enten før eller efter retreatet.

TILMELDING & SPØRGMÅL

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

Læs mere om hotellet på calreiet.com og [@calreiet](https://www.instagram.com/calreiet)
Se mere om Hanne's tidligere retreats og stemningsbilleder på facebook siden "Forårsretreats på Cal Reiet".

Simon og Hanne glæder sig til at byde dig velkommen til en uge med yoga, ro, nærvær og fordybelse.

