

Retreats & Camps Body Mind Academy 2026

- Heldags Retreat i Healerhytten.
- 10 Dages Reset Retreat til Magiske Bali.
- Rødvig Badehotel 3 Dages Retreat.
- Nytårsretreat 2027.



Heldags Retreat i Healerhytten

Forbindelse til Naturen og Dig Selv

Vi tager nordpå op til Smidstrup Strand i vores Healerhytte, hvor vi har gjort alt for at du føler dig hjemme.

Vi inviterer dig til at læne dig ind i naturens sjæfulde omgivelser og forbinde dig til dit smukke indre.

Stine

Heldags Retreat i Healerhytten – Forbindelse til Naturen og Dig Selv

En mulighed for dig til at stoppe op og vende blikket indad.

I 2026 afholder vi 2 heldags retreats i de skønneste omgivelser midt i naturen.

Vi skaber rammerne til, at du får tid og ro til at lande i dig selv og forbinde dig til din intuition og kreativitet.

Du får frigivet ressourcer, der øger dit energiniveau og skærper dit nærvær.

Du får afbalanceret dit nervesystem via guidede meditationer og åndedræts-sessioner.

Breathwork: Vi bruger åndedrættet til at slippe spændinger i krop og sind og opnå indre ro.

Meditation: Vi bruger meditation og visualisering for at forbinde og manifestere.

Indsigt: Få indsigt og perspektiv, som kan støtte din personlige rejse.

Vandretur langs havet: Mærk havets healende kræfter og nyd den beroligende og healende energi.

Bål: Vi bruger magien ved et bål og nyder de knitrende flammer forvandle træ til akse, som et symbol på fornyelse, forandring og transformation.

Nærende sund mad: Vi forkæler dig med lækker forplejning, der støtter din krop og dit velvære.

Mulighed for Sauna: Oplev den helende varme, som renser både krop og sind. Vi bruger æteriske olier til at rense ud og forny din energi.

Mulighed for koldt vandskar eller brus: Vi booster immunforsvaret og udvider din komfortzone gennem den opkvikkende og styrkende effekt af koldt vand.



PROGRAM 2026

Begge dage er søndage.

31. maj kl. 11:30 – 18:30.

27. september kl. 11:30 – 18:30.

Praktiske detaljer

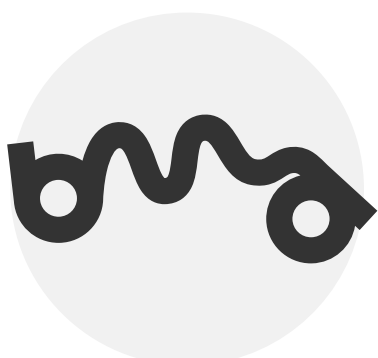
Dagsretreat

Pris: 2.500 DKK, inklusiv forplejning.
(maks. 10 deltagere).

Det er muligt at booke private
retreats, kontakt mig for mere info.



Mette er super god til at facilitere og skabe de lækreste rammer, hvor ALLE føler sig trygge fra første sekund man lander på retreatet. Hendes måde at bruge hendes menneskelige evner på gør, at alle tør åbne op, og sammen skabes der den mest fantastiske synergi og healing.
– Annette Wulff Larsen



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: info@bodymindacademy.dk
Web: bodymindacademy.com



10 Dages Reset Retreat til Magiske Bali.

I 2026 og 2027 tager vi på eventyr til Bali –
d. 1. – 10. oktober 2026 og igen
d. 30. september – 9. oktober 2027

Bali Reset er et 10-dages nøje tilrettelagt retreat, hvor du guides gennem dybe, transformerende oplevelser og hellige ceremonier, som kun Bali kan tilbyde.

Du inviteres på en rejse, hvor forbindelsen til din indre kraft styrkes, og hvor der skabes plads til transformation, klarhed og balance – i krop, sind og sjæl.



Den røde tråd gennem retreatet er de fem elementer, fordi de afspejler naturens – og menneskets – grundlæggende bevægelser. Når vi arbejder med elementerne, skabes der en dybere forståelse for det, der lever og bevæger sig i os.

Hvert element åbner for sin egen kvalitet – fra jordforbindelse og stabilitet til flow, transformation og klarhed – og guider dig trin for trin gennem en helhedsorienteret indre rejse.

Alle aktiviteter og arrangementer er eksklusive – kun for vores lille gruppe på 10 personer.



En rejse gennem de fem elementer

Vi dykker dybere ned i de 5 elementer gennem traditionelle ceremonier, meditation, bevidst åndedræt og spirituelle praksisser.

Jord: Opnå grounding gennem nærende vegetarisk mad, yoga og fordybelse i naturen.

Vand: Du bliver rensset i hellige kilder med velsignelse fra Balinesisk lokal præst og vi er omgivet af Stillehavet og det Indiske Ocean, som er beriget med fantastiske havdyr - bl.a. det intelligente flokdyr delfinen.

Ild: Med traditionelle magiske ild-ritualer har du mulighed for at brænde det, du ikke længere har brug for.

Luft: Du oplever følelsen af frihed og lethed gennem daglig åndedrætspraksis og meditation.

Æter: Gennem healing, clairvoyance og meditation vil du opleve en dybere forbindelse til universet og dig selv.



Praktisk information:

Værelsesmuligheder:

Superior Villa Room – 23.500 DKK pr. person
(4 værelser)

Deluxe Garden & Deluxe Ocean View Room – 25.500
DKK pr. person (4 værelser)

**Premium Ocean View Room & Premium Garden
Room** – 28.000 DKK pr. person (4 værelser)

Premium Ocean View og Deluxe Garden er større værelser.

Alle værelser tilbyder privat bad og toilet, fredelige omgivelser og hyggelige rammer, hvor du kan slappe af og lade retreatets ro sænke sig over dig.

Opholdet inkluderer:

En fuldt integreret retreatoplevelse med ayurvediske behandlinger, balinesiske massager, private hellige ceremonier, healings- og klarsynsseance samt daglig yoga og meditation. Transport med egne chauffører på Bali er inkluderet, ligesom vi forkæler dig med fuld vegetarisk forplejning, overvejende økologisk, så både krop og sjæl får næring.

Ikke inkluderet:

Flybillet til Bali og personlige udgifter.



Rødvig Badehotel

3 dages retreat

3 dages rejse med selvkærlighed og åndelig vækst i et af Danmarks mest naturskønne områder.

Du inviteres til at fordybe dig i naturens nærvær og søge indad, væk fra hverdagens travlhed.

Tag med på et 3-dages fordybende retreat på Danmarks bedste badehotel – Rødvig Badehotel på Stevns. Her markerer vi overgangen fra hverdagen til en oase af fred og selvforkælelse, hvor alle dine sanser kommer i spil.

Her får du mulighed for at fordybe dig i nuet med hjælp fra stilhedens kraft, naturens gaver og vejledning og støtte fra din retreatleder, Mette Junker.

Du kan se frem til guidede meditationer, breathwork, yogaøvelser, saunagus, havdyp, kanaliseringer og naturoplevelser, som åbner op til både dit indre og universet.



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: bma@bodymindacademy.dk
Web: bodymindacademy.com





Du får mulighed for at opleve en dybere forbindelse mellem dig, naturen og universet.

Du bliver forkælet med mad af høj kvalitet gennem hele dit ophold med de skønneste bæredygtige råvarer fra lokale producenter på Stevns.

Vi runder retreatet af med en afsluttende ceremoni, som støtter dig i at integrere de opdagelser og erkendelser, du har fået i løbet af retreatet,, så du kan fortsætte din rejse med et åbent hjerte og fornyet indsigt.

Vi glæder os til at byde dig velkommen til en oplevelse, der vil åbne dit sind og nære din sjæl.



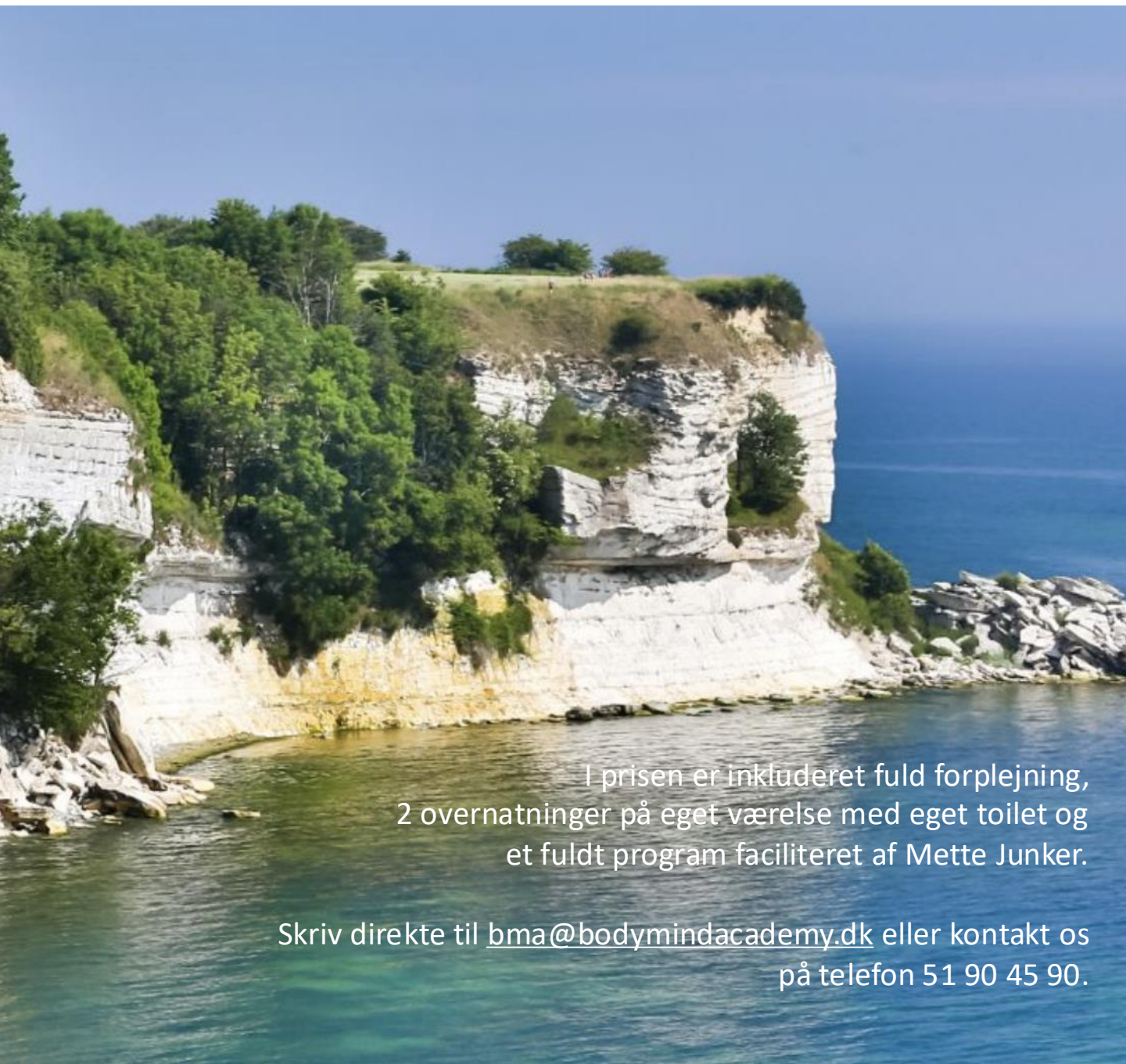
Din rejse starter her

Hvornår: 22.-24. nov.

Hvor: Stevns Klint – Rødvig Badehotel. Østersøvej 8, 4673 Rødvig, Stevns.

Varighed: 3 dage.

Pris: 6.995 kr. – ønsker du havudsigt er der et tillæg på 500 kr.



I prisen er inkluderet fuld forplejning, 2 overnatninger på eget værelse med eget toilet og et fuldt program faciliteret af Mette Junker.

Skriv direkte til bma@bodymindacademy.dk eller kontakt os på telefon 51 90 45 90.



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

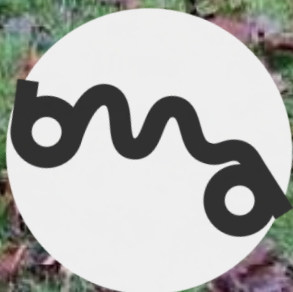
Email: bma@bodymindacademy.dk
Web: bodymindacademy.com



Nytårsretreat 2027

Healerhytten – Smidstrup Strand

Januar 2027



Nytårsretreat

Du inviteres til 2 skønne og uforglemmelige dage med plads til fordybelse, indsigt og magiske øjeblikke.

Vi er en lille eksklusiv gruppe på 6 ligesindede sjæle i de smukkeste rammer i vores Healerhytte ved Smidstrup Strand.

Retreatet giver dig det bedste afsæt for 2027. Vi giver tid til at reflektere over det forgangne år og forbereder os på at folde det nye år ud med ønsker og intentioner.

Vi giver slip på det, der tynger os og bevæger os fremad med klarhed og lethed.

Retreatet har en fin balance mellem afspænding, breathwork, meditationer, sauna og koldt vand, kreativt værksted, hvor du skaber dit personlige Visionboard for 2027 og den skønneste forplejning i smukke og sjælfulde rammer.

Praktiske detaljer

Dato og tidspunkt:

Endelige datoer mangler.

Kontakt os for mere information.

Adresse:

Steenshøjs-Åsen 5.
3250 Gilleleje.

Pris:

3.500 kr.

