

CA'N BENEIT
BINIBONA . MALLORCA
RETREAT

MOVE · BREATHE · EAT

RETREAT VOM 08. - 12. FEBRUAR 2025

Ca'n Beneit

CA'N BENEIT
BINIBONA . MALLORCA
RETREAT

MOVE · BREATHE · EAT

Willkommen zu unserem exklusiven **Retreat vom 08. bis 12. Februar 2025** in einer der malerischsten und ruhigsten Ecken Mallorcas - eine perfekte Auszeit, die Sport, Kulinarik und Entspannung in einem einzigartigen Erlebnis vereint.

In diesen fünf Tagen bieten wir dir die Möglichkeit, deinen Körper durch abwechslungsreiche sportliche Aktivitäten zu stärken, deine Sinne mit köstlichen, gesunden Speisen zu verwöhnen und tiefgehende Entspannung während der mallorquinischen Mandelblütenzeit in einer atemberaubenden Umgebung zu finden.

Dieses Retreat ist die ideale Gelegenheit, um neue Energie zu tanken, dein Wohlbefinden zu fördern und dich in einer harmonischen Atmosphäre rundum zu regenerieren. Wir freuen uns darauf, diese besondere Zeit mit dir zu verbringen und dich auf deiner Reise zu innerer und äußerer Balance zu begleiten.



CA'N BENEIT
BINIBONA . MALLORCA
RETREAT



CA'N BENEIT
BINIBONA . MALLORCA
RETREAT

PROGRAMM

TAG 1: 08. Februar

17:00 Welcome Drink & Vorstellungsrunde
19:00 Abendessen

TAG 2: 09. Februar

07:30 Sunrise Silent Walk,
Tee & Smoothie
08:30 Full Body Pilates Workout
10:00 Brunch
11:30 Workshop Bewusste Ernährung
13:00 Freizeit zur freien Verfügung
15:30 Kaffee/ Saft/ Tee
16:00 Discover Ca'n Benait
18:00 Gemeinsames Kochen
& Abendessen

TAG 3: 10. Februar

07:30 Sunrise Silent Walk,
Tee & Smoothie
08:30 Toning Workout
10:00 Brunch
11:30 Workshop Stressbewältigung
13:00 Freizeit zur freien Verfügung
16:00 Kaffee/Saft/Tee
16:30 Walking mit Einführung
20:00 Abendessen mit Winetasting

TAG 4: 11. Februar

07:30 Sunrise Silent Walk,
Tee & Smoothie
08:30 Healthy Back Workout
10:00 Brunch
11:30 Workshop Die Kunst des Atmens
13:00 Freizeit zur freien Verfügung
15:30 Kaffee/Saft/Tee
16:00 Wanderung rund um Binibona
20:00 Abendessen

TAG 5: 12. Februar

07:30 Sunrise Silent Walk,
Tee & Smoothie
08:30 Pilates for Strength & Energy
10:00 Brunch
12:00 Verabschiedung & Check Out

NEBENAKTIVITÄTEN

Sunrise Silent Walk: Unser morgentlicher Spaziergang führt uns zum Sonnenaufgang durch die Natur des angrenzenden Tramuntana-Gebirges rund um die Finca.

Discover Ca'n Benait: Wir erkunden zusammen mit dem Inhaber Toni die 300 Hektar große Finca mit ihrer über 100 Jahre alten Ölmühle und den unterschiedlichen Olivenbäumen.

Gemeinsames Kochen: Heute Abend kochen wir gemeinsam eine mallorquinische Paella, vorher ernten wir das extra für uns im Garten der Finca angebautes Biogemüse.

Winetasting: Wir probieren ausgiebig einige der spannendsten Weine der Insel aus dem Weinkeller der Finca Can Benait.

Wanderung: Wir erwandern die Umgebung rund um das schöne Dorf Binibona und die charmanten Nachbarorte Selva, Caimari und Moscari und lernen deren Geschichte kennen.

Ca'n Benait

BARBARA PEJIC

Barbara Pejic ist tief verwurzelt im Leistungssport. Als ehemalige deutsche Meisterin im 400-Meter-Lauf nutzt Barbara ihre Erfahrungen und Leidenschaft für Fitness, um innovative Gesundheitsprogramme und außergewöhnliche Retreat-Konzepte zu entwickeln und durchzuführen. Sie stammt aus einer Sportlerfamilie, was ihre sportliche Karriere und ihre Hingabe für den Leistungssport von klein auf geprägt hat.

Barbara hat in den USA studiert und arbeitet heute als Spezialistin für Mitarbeitergesundheit. Sie leitet Online- und Live-Trainings für Unternehmen und kombiniert dabei diverse Trainingsstile, um die Teilnehmer maximal zu fördern.

Durch ihre Erfahrungen im Leistungssport und ihre beruflichen Tätigkeiten, u.a. im Business Development für die Pharma- und Automobil-Branche, schlägt Barbara die Brücke zwischen körperlicher und mentaler Fitness sowie beruflicher Leistungsfähigkeit. Programme, die sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit verbessern und erhalten, liegen ihr sehr am Herzen.

Mit einer Kombination aus Fachwissen, Empathie und leidenschaftlichen Ansätzen begleitet Barbara ihre Retreat-Kund:innen individuell bei einer sportlichen Auszeit vom Alltag an ganz außergewöhnlichen Orten.



”

Ich freue mich darauf,
mit dir gemeinsam an
deinen körperlichen
Zielen zu arbeiten und
dir zu helfen, dich rundum
wohlfühlen!

BRIGITTE KURSCHILGEN

Brigitte Kurschilgen bewegt sich seit Jahren im Hochleistungssport, zunächst als erfolgreiche Hochspringerin und nach Beendigung ihres Studiums an der Kölner Sporthochschule als Trainerin auf Vereins-, Landes- und Bundesebene.

Als Athletin nahm sie 2mal an den Olympischen Spielen teil und vertrat mehrfach Deutschland bei internationalen Meisterschaften im Hochsprung.

Bis heute ist sie als Bundestrainerin für den Deutschen Leichtathletik Verband tätig und nahm in dieser Rolle 4mal an Olympischen Spielen teil und betreute darüber hinaus bei Welt- und Europameisterschaften, wo sie Athleten erfolgreich in die Weltspitze führte.

Durch diese Tätigkeit ist sie ständig mit Fragen nach mentaler und körperlicher Gesundheit konfrontiert und beschäftigt sich über die sportfachlichen Themen hinaus intensiv mit Entspannungsmethoden und Ernährung.

Ihre Erfahrungen aus der Komplexität des Hochleistungssports konnte sie in der Vergangenheit auch als Coach bei Incentives einbringen.



”

Meine Passion ist es, Menschen auf ihren sehr individuellen Lebenswegen zu begleiten und mit meinem Wissen zu unterstützen.

CA'N BENEIT
BINIBONA . MALLORCA
RETREAT

BODY WORKOUTS

Ca'n Benoit

BODY WORKOUTS



FULL BODY PILATES

Full Body Pilates ist ein wunderbares Training, bei dem wir gemeinsam den gesamten Körper ins Gleichgewicht bringen. Bei diesem ganzheitlichen Ansatz arbeiten wir nicht nur an verschiedenen Muskelgruppen gleichzeitig, sondern legen auch besonderen Wert auf die Stärkung unserer Rumpfmuskulatur – Bauch, Rücken und Beckenboden stehen dabei im Fokus. Ein starker Core ist das Fundament für fast alle Pilates-Übungen, und wir werden intensiv daran arbeiten, diesen zu kräftigen. Dabei fördert das Full Body Workout auch die Beweglichkeit unserer Gelenke und verbessert die Flexibilität unserer Muskeln. Dadurch unterstützen wir nicht nur eine bessere Körperhaltung, sondern beugen auch Verletzungen vor und arbeiten gezielt an einem besseren Gleichgewicht. Die Atmung spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle. Durch bewusste, kontrollierte Atemtechnik unterstützen wir nicht nur die Bewegungen, sondern helfen auch dabei, die Körpermitte zu stabilisieren und gleichzeitig den Alltagsstress hinter uns zu lassen.

TONING WORKOUT

Toning Workout ist eine großartige Möglichkeit, deinen Körper gezielt zu straffen und zu formen. Bei diesem Training konzentrieren wir uns darauf, die Muskulatur zu kräftigen und zu definieren, ohne dabei an Flexibilität einzubüßen. Besonders die tief liegenden Muskelgruppen, die für eine schlanke und straffe Silhouette sorgen, werden hier intensiv angesprochen. Wir werden gezielte Übungen durchführen, die nicht nur deine Rumpfmuskulatur, sondern auch Arme, Beine und Gesäß ansprechen. Durch kontrollierte Bewegungen und bewusste Atmung intensivieren wir die Übungen und maximieren den Effekt. Das Toning Workout ist perfekt, um deinen Körper in Form zu bringen und dabei ein starkes Körperbewusstsein zu entwickeln. Egal, ob du schon Pilates-Erfahrung hast oder neu dabei bist, dieses Training wird dir helfen, deine Fitnessziele zu erreichen und dich rundum wohl in deiner Haut zu fühlen.



BODY WORKOUTS



HEALTHY BACK

Healthy Back Workout ist ideal, um deine Rückenmuskulatur zu stärken und gleichzeitig Verspannungen und Beschwerden vorzubeugen. In diesem Training liegt unser Fokus darauf, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule zu kräftigen und gleichzeitig die Beweglichkeit und Flexibilität des Rückens zu fördern. Wir werden sanfte, aber effektive Übungen machen, die speziell darauf ausgelegt sind, deine Haltung zu verbessern und die Belastung des Rückens im Alltag zu reduzieren. Durch gezielte Bewegungen aktivieren wir die tief liegenden Muskeln, die für die Stabilisierung der Wirbelsäule wichtig sind, und stärken auch die umliegenden Muskelgruppen, wie den Bauch und die Hüften, um eine ausgeglichene Muskulatur zu erreichen. Healthy Back Workout ist besonders wohltuend, wenn du viel sitzt oder schon mal unter Rückenschmerzen gelitten hast. Die Kombination aus Kräftigung und Dehnung hilft dabei, Spannungen abzubauen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

PILATES FOR STRENGTH & ENERGY

Pilates for Strength & Energy ist ein dynamisches Workout, das darauf abzielt, deine Kraft zu steigern und dir gleichzeitig neue Energie zu verleihen. In diesem Training verbinden wir kraftvolle Pilates-Übungen mit fließenden Bewegungen, um den gesamten Körper zu stärken und zu beleben. Wir konzentrieren uns darauf, deine Muskulatur aufzubauen, insbesondere den Core, die Arme und Beine, während wir gleichzeitig deine Ausdauer verbessern. Jede Übung wird mit einer bewussten Atmung kombiniert, die nicht nur deine Muskeln mit Sauerstoff versorgt, sondern auch dazu beiträgt, Stress abzubauen und dir frische Energie zu geben. Dieses Workout ist ideal, um deine körperliche und mentale Stärke zu steigern. Es hilft dir, dich stärker, stabiler und voller Energie zu fühlen – perfekt, um den Herausforderungen des Alltags mit mehr Power zu begegnen.

WORKSHOPS & MORE

WORKSHOP BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Eine gute Ernährung beeinflussen die Gesundheit und das Leistungsvermögen!

Um mit individuellen Ernährungskonzepten langfristig Erfolg zu haben, ist es sinnvoll, nicht nur den Nähr- und Wirkstoffbedarf zu berücksichtigen, sondern die Speisen vor allem zu genießen!

Freude an Essen und Trinken kann auch zur mentalen Entspannung und Regeneration beitragen! Wir liefern dir viele Informationen und Anregungen sowie praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung!

Lerne, wie Du deine Mahlzeiten an deine individuellen Bedürfnisse anpasst, versorge deinen Körper mit den Nährstoffen, die er benötigt, damit du dich rundum besser fühlst!

WORKSHOP STRESSBEWÄLTIGUNG

In unserem Workshop zur Stressbewältigung werden zunächst die Prozesse, die physiologisch bei Stress ablaufen, erklärt und die vielseitigen Auswirkungen auf Körper und Psyche beschrieben.

Wir zeigen dir Strategien, deine Stressreaktionen zu erkennen, zu kontrollieren und zu minimieren, um deine Resilienz zu stärken.

Entdecke, wie du deinen Alltag gelassener gestalten kannst und finde Wege, um deine innere Balance zu bewahren.

Am Ende des Workshops gehen wir mit dir auf eine Traumreise und stellen damit eine Möglichkeit vor, mit der du Stresssymptomen entgegenwirken kannst.

WORKSHOP DIE KUNST DES ATMENS

In unserem Workshop über Atmung möchten wir aus den vielen Möglichkeiten, den Folgen von Stress entgegenzuwirken, einen Aspekt gemeinsam intensiver behandeln.

Wir stellen Techniken vor, die dir helfen, über Atmung den Körper zu entspannen, innere Ruhe zu finden und deinen Geist zu beruhigen.

Somit geben wir dir ein Werkzeug an die Hand, mit dem du auch zuhause mit geringem Aufwand selbstwirksam auf deine Ausgeglichenheit hinwirken kannst.



CA'N BENEIT
BINIBONA . MALLORCA
RETREAT



CA'N BENEIT
BINIBONA . MALLORCA
INFO



Aeropuerto	35 min
Palma	30 min
Playa	25 min
Caimari	5 min
Campanet	5 min
Pollença	20 min
Alcúdia	20 min

Can Beneit

Camí de Binibona, s/n
07314 Binibona . Mallorca
www.fincacanbeneit.com

RETREAT

PREIS PRO ZIMMER

INKL. HALBPENSION

Einzelbelegung	2.400,- EUR
Doppelbelegung	2.750,- EUR

RESERVIERUNG

info@fincacanbeneit.com
T. +34 871 811 871