

Tulum + Holbox

mexico

En gennemtænkt rejse med fokus
på fitness, oplevelser og klarhed.



Rejsens rytme

27. februar – 11. marts

En aktiv rejse gennem Tulum og Holbox med træning, ceremonier, cenoter, strandliv og plads til spontane oplevelser.

VIGTIG INFORMATION

Af hver deltagers retreatbidrag afsættes 100 kr. til en fælles præmiepulje. Den deltager, der har gået flest skridt på hele rejsen, vinder puljen. Vinderen kåres den sidste aften på Holbox.

Der er lagt luft ind i programmet, så der er plads til spontane oplevelser, afslapning og ændringer undervejs.



Tulum · begyndelsen

27. FEBRUAR

Start din skridttæller. Sen ankomst og indtjekning på hotellet. Jeg udleverer program samt generel og praktisk information. Hvis sulten melder sig, finder vi lidt sen aftensmad i nærheden.

28. FEBRUAR

Vi lejer cykler og køber snacks til køleskabene. Derefter brunch på Holistika, inden vi cykler mod stranden og Gitano Beach Club.

Plan B ved dårligt vejr: gåtur mod byen, taxa til Cenote Vesica, svømning, god mad og afslapning.

1. MARTS

Walk and talk, træning af ben, baller og mave, morgenmad på Burrito Amor og fri tid frem til kl. 17.30. Aftenstur i La Veleta for dem, der har lyst.

TULUM

De første dage skaber en rolig base og et bedre kendskab til nærmiljøet.

Tempoet er bevidst fleksibelt, så du både kan følge fællesskabet og have tid til egne oplevelser.

Tulum · natur og ritualer

2. MARTS

Walk and talk (Art Walk), træning af overkroppen og morgenmad på Corazon. Plads til ceremonier, frokost og dagen i eget tempo. Sunset experience på The Roof, Hotel Panamera.

3. MARTS

Walk and talk efterfulgt af 500 mavebøjninger og 500 ben- og balleøvelser. Morgenmad på Yaca Mia. Mulighed for ceremonier og strand, hvis vejret tillader det.

Første fastedag: kl. 18.00 – 12.00 næste dag.

4. MARTS

Walk and talk, træning af overkroppen og udflugt til områdets cenoter. Vi besøger Atik og Grand Cenote med mulighed for svømning og frokost.

DAGENS FOKUS

Bevægelse om morgenen. Natur, vand og ceremonier i dagens åbne timer.

Fastedagene er markeret som en del af rejsens rytme og planlægges med plads til restitution.



Tulum · udflugter og afrejse

5. MARTS

Morgentræning med walk and talk og overkrop. Dagstur med maya-ruiner, mangroveområder, sejltur til Floating River og lagune med mad, afslapning og svømmetur. Anden fastedag: kl. 18.00 – 12.00 næste dag.

6. MARTS

Morgentræning og derefter direkte ud i junglen. Besøg på parfumeri og boutique-hotel med anretninger og smuk arkitektur. Medbring badetøj og håndklæde. Forfriskninger på Azulik og besøg på museet i junglen.

7.-8. MARTS

7. marts er træningsfri med frokost på Michelin-hotellet Milam i La Veleta og fri leg. 8. marts siger vi farvel til Tulum og kører ca. kl. 12.00 mod Holbox.

NÆSTE KAPITEL

Fra junglens arkitektur og cenoter til ø-stemning, strande og langsommere dage.

Holbox venter med ro, vand og rejsens fælles afslutning.

Holbox · øliv og afslutning

9. MARTS

Morgentræning kl. 9.00: 500 mavebøjninger og 500 benøvelser med elastik. Morgenmad og en rolig dag med strand, opdagelser og afslapning. Solnedgang på Las Tortugas.

10. MARTS

Mulighed for tidlig strandtur på jagt efter skaller og konkylier. Fælles træning kl. 9.00, en times gåtur, cenote og sen frokost i byen. Fri eftermiddag. Om aftenen fælles afslutningsmiddag og kåring af vinderen af skridtkonkurrencen.

11. MARTS

Tid til hjemrejse. Vi siger farvel til smukke Holbox med nye oplevelser, dejlige minder og forhåbentlig masser af god energi.

HOLBOX

Strand, ro, opdagelse.

Her kåres også rejsens skridt-konge eller -dronning.

En rejse med plads

Programmet skaber en tydelig ramme omkring dagene — men ikke et stramt skema.

HVER DAG

Morgentræning og walk and talk giver en fælles start. Derefter skifter dagene mellem lokale måltider, natur, strand, ceremonier, udflugter og fri tid.

FÆLLESSKAB

Du kan deltage i de planlagte oplevelser eller bruge de åbne timer på det, der giver mest mening for dig. Spontane ændringer er en del af rejsen. Det er Mexico, det er svært at undgå. Desuden: Ens kæde ryger af cyklen, en anden er vidne til et biluheld og skal være vidne, nogle andre bliver solskoldet og skal et smut på apoteket, så er der dem, der glemmer tiden. Alt og jeg mener alt kan ske. Af erfaring efterhånden, er et løst skema nødvendigt. Har man svært ved at tælle til 10, er dette den perfekte øvelse, haha.



Tak for en fantastisk rejse

Tulum og Holbox · 27. februar – 11. marts

Vi rejser hjem med nye oplevelser, dejlige minder og forhåbentlig masser af energi, refleksioner, netværk og i bedre form.

Træning med plads til alle

Træningen består primært af styrketræning, hvor alle kan være med, uanset erfaring, niveau og kropsvægt. Øvelserne tilpasses den enkelte, så alle får noget ud af træningen.

Træningen kan til tider være hård, men handler også om at opdage, hvor meget kroppen faktisk kan, og hvordan vi holder os sunde, stærke og raske.

Vi konkurrerer ikke med hinanden, men lægger vægt på fællesskab, rummelighed og at hjælpe hinanden.

Målet er, at du tager hjem med gode oplevelser og motivation til at fortsætte træningen i hverdagen.



Pris og tilmelding

DEADLINE FOR TILMELDING OG DEPOSITUM: 1. DECEMBER 2026

på email kira@lachicamala.dk

Depositum pr person: 1000 kr. (refunderes ikke ved afbestilling)

Man skal ikke være veganer for at deltage.

Men forvent fokus på all-round nærende retter.

Indkvartering Tulum, La Veleta

Mulighed 1: Muunek Residential

Pris: 8.000 kr. for 9 overnatninger.

Stor lejlighed med ét værelse, køkken, badeværelse og vaskemaskine.

Muunek er et residential hotel, der også bor fastboende. Stedet har en stor swimmingpool og ligger i et lokalt, men roligt område.

Beliggenheden er rigtig god! Du træder direkte ud i La Veletas hyggelige nabolag, så snart du forlader hotellet.

Mulighed 2: Uhno Tulum

Pris: 6.000 kr. for 9 overnatninger.

Dejlig lejlighed med ét værelse, køkken, badeværelse og vaskemaskine samt adgang til et skønt poolområde.

Uhno Tulum ligger lidt mindre centralt end Muunek, men stadig i La Veleta.

Mulighed 3: Uhno Tulum

Pris: 11.000 kr. for 9 overnatninger.

Stor lejlighed på hele 138 m² med to værelser, egen privat pool, køkken, 2 badeværelser og vaskemaskine.

Her får du ekstra god plads og din helt egen pool, hvilket giver lidt ekstra luksus og privatliv under opholdet. God delejlighed hvis nogen er frisk på den løsning.

Hvis du ønsker at se mere om overnatningsstederne, sender jeg meget gerne billeder og yderligere detaljer.



Pris og tilmelding

DEADLINE FOR TILMELDING OG DEPOSITUM: 1. DECEMBER 2026

på email kira@lachicamala.dk

Depositum pr person: 1000 kr. (refunderes ikke ved afbestilling)

Man skal ikke være veganer for at deltage.

Men forvent fokus på all-round nærende retter.

Indkvartering Holbox

Vi skal bo på et hotel lidt væk fra selve bymidten. Dels fordi der er så roligt og smukt om morgenen, og dels fordi der er dejligt stille.

Der er masser af spændende ting at fordybe sig i, hvis man går ned til vandet ved solopgang.

Jeg har tidligere begået den fejl at booke hoteller tæt på eller midt inde i byen, og det samme problem opstår hver gang: Ingen søvn!

Stort set ingen hoteller er lydisolerede, og der er virkelig meget larm fra både mennesker og restauranter.

Hotellet bliver offentliggjort senere.

Faciliteter: Swimmingpool, direkte adgang til stranden, restaurant, roomservice, dobbeltseng, badeværelse og toilet.

Prisen ligger fra 2600-3500 kr. for tre overnatninger.

Pris og tilmelding

DEADLINE FOR TILMELDING OG DEPOSITUM: 1. DECEMBER 2026

på email kira@lachicamala.dk

Depositum pr person: 1000 kr. (refunderes ikke ved afbestilling)

Man skal ikke være veganer for at deltage. Men forvent fokus på all-round nærende retter.

Dine udgifter:

- Flybilletter (I skal selv booke og betale for flybilletterne. Jeg skal nok sørge for at give jer flyruterne).

Prisen inkluderer:

Forventet pris: Fra 14.000 kr.

- Transport til og fra lufthavnen, tur/retur til færgelejet ved Holbox samt transport til to dagsture.
- Indkvartering på både Holbox og i Tulum.
- Træning.
- Fire klip til ceremonier og keramik på Holistika.
- Mit honorar på 4.000 kr.

Prisen inkluderer ikke

- Mad og drikke. Forvent at bruge mellem 150-300 kr. pr dag. Altså mellem 3000-4000 for hele opholdet.
- Flybillet forventet pris disse dage 7000-9000 t/r.
- Cykelleje 40 kr. pr. dag fra 28.2.-7.3.: ca. 320 kr.
- Entré til cenoter, beach clubs og øvrige aktiviteter: 500-1200 kr. Det afhænger meget af, hvad man vælger at deltage i.
- Færebillet tur/retur til Holbox: ca. 250 kr. pr. person.
- VIGTIGT: Beach clubs, Vesica, visse laguner og Azulik, den pris man betaler der, typisk er 200-350 kr for entre, er INKLUDERET mad og drikke. Det hedder "minimal consupction" - En burrito på Burrito Amor koster ca 61 kr og en matcha latte 24 kr. Andre steder, er det lidt dyrere, men det er gennemsnitsprisen med mindre vi spiser virkelig lokalt, så er det billigere.