

YOGA IS BETTER IN BIKINI

„Power Yoga Flow meets Soft Sequences“

Yoga Retreat | Veronika Rössl

Port de Sóller, Mallorca | 13.-17. Mai 2024



PORT DE SÓLLER MALLORCA



PORT DE SÓLLER.

Mallorquinische Idylle

Küstenort hinter dem Tramuntana Gebirge. Hier stimmt die Balance zwischen Natur, Bergen, Meer und authentischer Atmosphäre. Die Straßen sind ruhig, das Gefühl von Dorfleben macht sich breit. Nur 30 min von Palma entfernt.

DAS HOTEL.

60s Vibes & Bohemian

Lässige, balearische
Lebensart, umgeben von
traumhafter Natur.
Hochwertiges und
inspirierendes Design-
jeder Winkel ist mit viel
Farbe, Mustern und Pflanzen
gestaltet. 3 Gehminuten
nach Port de Sóller.





POOL AREA.

Entspannung steht auf dem Programm

Pool mit farbenfrohem Peace-Zeichen, Pikkini-Poolbar mit kleinen Snacks und Getränken, entspannende Treatments und Massagen mit natürlichen Aloe Vera-Produkten in unserem angrenzenden Santaverde Spa.



DIE ZIMMER.

Zimmer mit Aussicht

Alle Zimmer und Suiten im Stil der kalifornischen Hippie-Ära, mit tragbaren Wonderboom-Boxen & Taschen für den Strand, I love Eco-Essentials in den Bädern. Große, handgefertigte Tagesbetten aus Bali und Rattan-Lampen aus Indien auf dem privaten Balkon/der Terrasse.





DAS NENI.

Restaurant mit
Panoramablick

Israelisch-mediterrane
Gerichte im beliebten
Balagan-Style. Auch für
Veggies und Veganer.
Lässiges, stilvolles Bohème-
Flair. Von der Terrasse
einmaliger Blick auf Port de
Sóller.

DIE BAR.

Donkey Bar

Drinnen und draußen. Reden, Lachen, Entspannen. Die tolle Aussicht genießen. Viele lokale Produkte und Spezialitäten. Vom sensationellen Gin Basil Smash bis zum individuellen Lieblingsdrink ist alles dabei.





FITNESS AREA.

Functional training

Keine Pumper-
Atmosphäre, sondern Ort
für ehrliche, authentische
Bewegung. Equipment für
functional Training.
Outdoor-Bikes und
Rudergeräte für Cardio-
Einheiten.

YOGA PLACE.

Ganz oben
runterkommen

Outdoor: Fitness Terrasse.

Hoch oben über der Bucht.

Sanfter, schmeichelnder Wind,

Ruhe. Indoor: Seaside Room
direkt gegenüber des Hotels.

Lichtdurchfluteter, großzügiger

Raum mit Glasschiebetüren
und Traumblick auf's Meer.

Yoga-Equipment: Matten,
Blöcke, Gurte, Bolster,
Decken, Meditationskissen.





BE ACTIVE.

Faulenzen schwer gemacht

Außerdem bieten wir:
STEVENS Mountain-Bikes
und E-Bikes sowie SUPs
zur kostenlosen Nutzung,
sensationelles
Wanderrevier im
Tramuntana Gebirge,
fußläufig entfernten Strand
und, und, und...

DAS SPA.

Santaverde
Naturkosmetik

Zertifizierte Naturkosmetik von hoher biologischer Qualität Aloe Vera als Hauptbestandteil. Highlights: Beauty Masken aus frischen Früchten, Massagen mit purem Blattgel der Aloe Vera und feinsten biologischen Ölen aus der mediterranen Welt. Dampfbad & Sauna.





BESTE VORAUSSETZUNGEN.

#yogaisbetterinbikini

- › Mediterranes, weiches Klima
- › Authentisches, entspanntes Ambiente, naturverbunden
- › Outdoor-Yoga auf der Fitness-Terrasse
- › Indoor-Yoga im Seaside Room gegenüber des Hotels
- › Yoga-Equipment: Matten, Gurte, Blöcke, Bolster, Meditationskissen, Decken

DIE TRAINERIN.

Veronika Rössl

Bereits als Kind übte Veronika Yoga auf ihrer grünen Matte und es war ‚love at first sight‘. Mit Anfang 20 begann sie aktiv mit ihrer eigenen täglichen Meditationspraxis und holte sich Ruhe und Ausgeglichenheit in ihr turbulentes Stewardessenleben. Seit 2002 unterrichtet Veronika hauptberuflich Yoga und gründete das MahaShakti Yoga Center. Sie wurde von der Presse als Vorreiterin für Yoga in München genannt und bekam viele Auszeichnungen und Preise für ihr Konzept und ihren Unterrichtsstil.

In ihren Yoga-Stunden unterrichtet Veronika einen Mix aus klassischen Hatha-Yoga und Vinyasa Yoga Richtungen wie Ashtanga, Sivananda, Power Yoga und Anusara Yoga. Sie gestaltet die Asanas fließend, mit Fokus auf der Atmung. Veronika fühlt sich verbunden mit der 'Advaita Vedanta' Philosophie des Yoga und unterrichtet in diesem Sinne. Ihre Yoga-Stunden sind für sportliche Yoga-Anfänger genauso geeignet wie allen, die schon lange Yoga üben.





DIE TRAINERIN.



Veronika Rössl

Veronika versteht Yoga als Wegweiser und als Hilfestellung für das richtige Leben, um den Alltag spielerisch gestärkt und mit Freude zu erleben. Yoga als Lebenselixier - für Körper, Geist und Seele. Veronikas Stunden sind getragen von Humor, Leichtigkeit und viel Lebensfreude, die ansteckend ist.

Seit über 20 Jahren hält Veronika weltweit mehrmals im Jahr Yoga-Retreats an besonderen Orten dieser Erde. Veronika bietet seit 2010 Yoga Teachertrainings nach den Standards von Yoga Alliance an und hält jährlich Fortbildungen zum Thema Adjustments & Alignments in München. Seit 20 Jahren ist Veronika für den BDYoga (Bund der Yoga-LeherInnen in Deutschland) tätig und anerkanntes Mitglied.

Veronika wird seit vielen Jahren auf internationalen und nationalen Festivals, Kongressen und Events gebucht. Veronikas MahaShakti Yoga Studio wird jedes Jahr zu einem der 10 besten Online und Live Yoga-Studios in München gewählt.

DAS RETREAT.

Power Yoga Flow meets Soft Sequences

An diesem besonderen Kraftplatz auf der Insel Mallorca begibst du dich auf eine spannende und heilsame Entdeckungsreise durch deinen Körper, Geist und Seele. Nach jeder Yoga-Einheit fühlst du dich ein Stück mehr bei dir angekommen – in deiner Freude, Leichtigkeit und Vitalität.

In den Morgenstunden beginnen wir in Stille mit Meditation gefolgt von energispendenden Pranayama (Atemtechniken). Wir wärmen uns mit den fließenden Sonnengebet-Sequenzen auf und lassen die Stunden mit wunderschönen kräftigenden, aber auch entspannenden Asanas ausklingen, je nach Stundenthema. Am Ende der Stunde schließen wir mit dem wohlverdienten Savasana, der Endentspannung, ab.

Jede Yoga-Einheit erhält ein eigenes Thema, der Situation und der Gruppe angepasst. Am Nachmittag ist gerne Zeit für aufkommende Fragen. Die Asanas und Übungen stimmt Veronika individuell auf die Stimmung und das jeweilige Leistungsniveau der Gruppe ab, insofern kann es auch zu Änderungen im Programm kommen.

Für jeden sind die Yoga-Stunden herausfordernd und entspannend zugleich, sodass alle von dieser Yogawoche profitierten und viel Kraft, Freude und Leichtigkeit auftanken können.

Veronika Rössl unterrichtet klassisches Hatha-Yoga und Vinyasa Yoga in einem Mix von unterschiedlichen Traditionen wie Ashtanga Yoga, Power Yoga, Vinyasa Flow, Sivananda, Anusara und Auszügen aus anderen Yoga-Stilen. Es ist eine Mischung von kräftigenden, herausfordernden und zugleich auch sanften Asanas. Achtsam und herzlich begleitet dich Veronika durch die Yoga-Stunden, damit du wieder ganz in deiner Kraft und inneren Balance ankommst. Die Yoga-Stunden sind für alle Level geeignet, auch für Yoga-Anfänger. Du solltest allerdings schon gerne Sport machen und körperliche Bewegung mögen. Du kannst auch gerne vorab Yoga-Stunden in Veronikas Online Yoga-Studio üben, um einen Einblick zu gewinnen. Veronika schenkt dir hierzu gerne zwei Stunden, wenn du am Retreat teilnehmen möchtest. Sende hierzu eine E-Mail und du bekommst in der Eversports App deine Stunden eingetragen.

DIE AGENDA.

Yoga-Retreat | Veronika Rössl | 13.-17 Mai 2024

Montag, 13.05.

- › Anreise
- › 16:30-18 Uhr Komme an & erde Dich
- › 19 Uhr Gemeinsames Dinner im NENI (inkl.)

Dienstag, 14.05.

- › 8-9:30 Uhr Let it flow & glow
- › 16:30-18 Uhr Happy hips

Mittwoch, 15.05.

- › 8-9:30 Uhr Entfache Dein inneres Feuer
- › 16:30-18 Uhr Yin Yoga & sanftes Ausklingen des Tages

Donnerstag, 16.05.

- › 8-9:30 Uhr Morgen Meditation & open your heart
- › 16:30-18 Uhr Twist into your center

Freitag, 17.05.

- › 8-9:30 Uhr Turn the world upside down & farewell
- › Abreise

DAS PACKAGE.

Yoga-Retreat | Veronika Rössl | 13.-17 Mai 2024



- › 5 Tage Mo-Fr (4 Nächte) im Zimmer** mit privatem Balkon/Terrasse
- › Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
- › Ein 3-Gang-Dinner „Balagan-Menu“ im NENI Mallorca, orientalisches-israelische Küche mit mediterranen Einflüssen
- › Tägliche Yoga-Sessions: Outdoor auf der Fitness Terrasse oder Indoor im Seaside Room gegenüber des Hotels
- › Alkoholfreier welcome drink Spicy Blondy
- › Mineralwasser zu den Kursen
- › Nutzung der Stevens Bikes + SUP boards***
- › 15 % auf alle Spa Treatments

* Begleitperson ohne Teilnahme am Yoga 855 €, Verlängerungsnacht 212 €

** Standardkategorie (Garden Room)

*** nach Verfügbarkeit

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Veronika Rössl | 13.-17 Mai 2024

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 17
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, Veronika Rössl“
- › Vorbehalt: In besonderen Fällen (Krankheit etc.) ist der Trainer berechtigt, einen gleichwertigen Ersatz zu stellen. Sollte bis 4 Wochen vor dem Retreat-Beginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, werden wir Dich informieren. Die Buchung kann dann kostenfrei storniert bzw. in eine Hotelbuchung umgewandelt werden. Berechnungsgrundlage ist dann der Tagespreis der niedrigsten Zimmerkategorie (Garden Room). Darüber hinaus gelten die normalen Stornierungsbedingungen.
- › 50 % Anzahlung bei Buchung. Restzahlung bei Abreise.
- › Bis 7 Tage vor Anreise wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50 %, ab 6 Tage vor Anreise in Höhe von 100 % des Gesamtpreises berechnet. Die Stornierungsgebühr gilt auch für ggf. gebuchte Verlängerungsnächte.
- › Um vor dem Retreat eine direkte Kommunikation zwischen Teilnehmer und Trainer zu ermöglichen, werden Name & Mailadresse des Teilnehmers nach der verbindlichen Buchung an den Trainer weitergegeben. Wenn Du damit nicht einverstanden bist, teile uns das bitte nach Erhalt der Buchungsbestätigung per Mail mit.
- › Am Anreisetag sind die Zimmer um spätestens 15 Uhr bezugsfertig. Bei Abreise ist das Zimmer bis 11 Uhr frei zu geben. Late check out gegen Gebühr auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.



ADD ONS.

Separat buchbar

- › Verlängerungsnächte
- › Massagen & Beauty Treatments im Santaverde-Spa (15 % Rabatt)
- › Organisation von diversen Wassersportaktivitäten und Bootstouren
- › Geführte Hiking-Touren
- › Geführte Biking-Touren
- › Wine tasting

SEE YOU IN PORT DE SÓLLER!

Du willst mehr wissen? Hier erreichst Du uns:

Bikini Island & Mountain Hotels | Port de Soller ****

Carrer de Migjorn, 2

07108 Port de Sóller, Illes Balears, Spain

+34 971 631700

reservations.portdesoller@bikini-hotels.com

bikini-hotels.com



PORT DE SÓLLER MALLORCA