

# YOGA IS BETTER IN BIKINI

„It's all about You“ | Yoga Retreat | Katharina Muck

Port de Sóller, Mallorca | 17.-21. Oktober 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

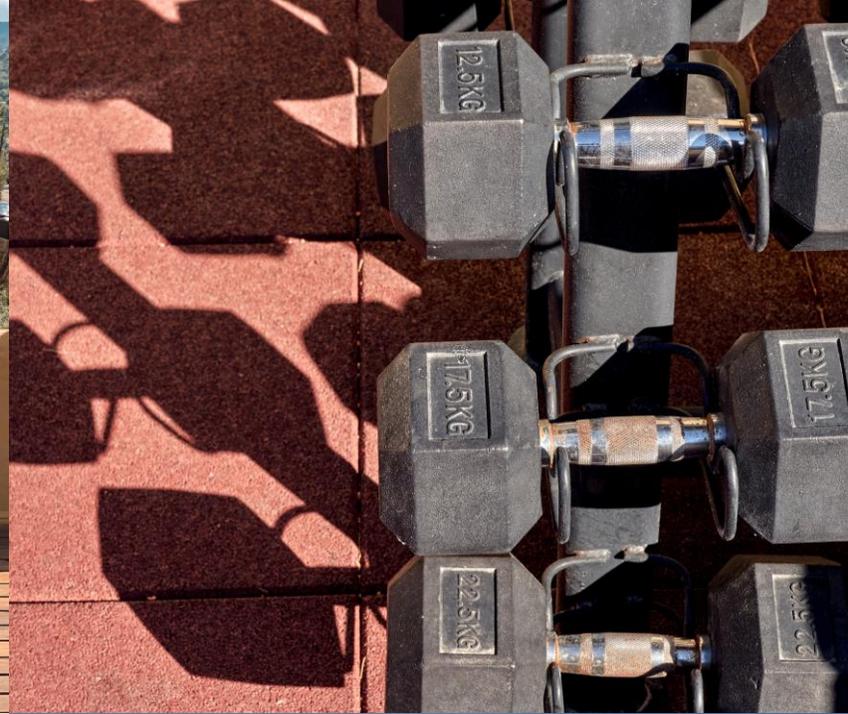
Israelisch-mediterrane  
Gerichte im beliebten  
Balagan-Style. Auch für  
Veggies und Veganer.  
Lässiges, stilvolles Bohème-  
Flair. Von der Terrasse  
einmaliger Blick auf Port de  
Sóller.

# 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.

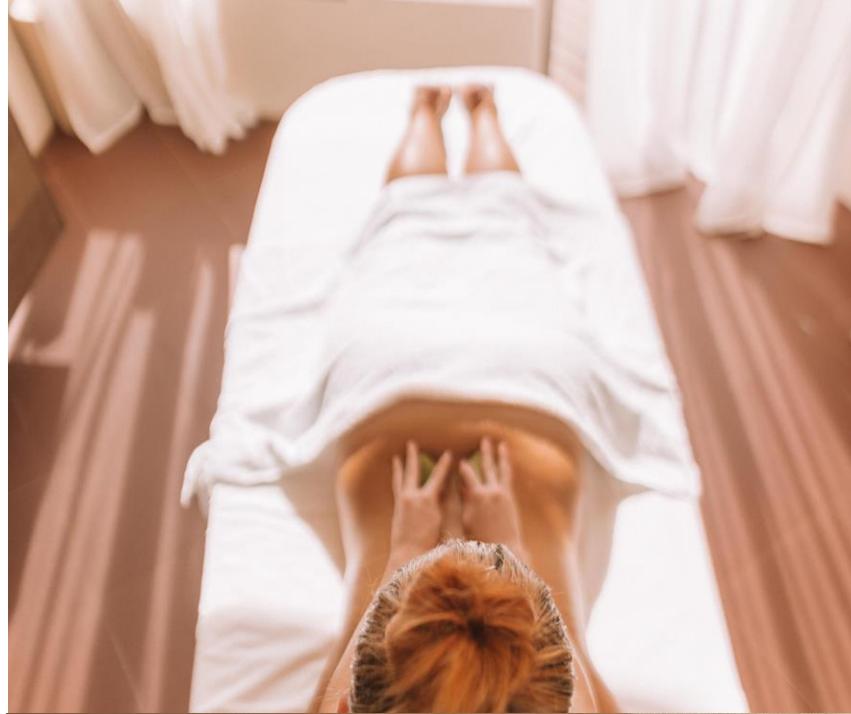
Faulenzen schwer  
gemacht

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.

Katharina Muck

Katharina Muck kommt gebürtig vom Bodensee und wohnt in Ellmau am Wilden Kaiser in Tirol/Österreich. Sie ist Yogalehrerin bei OM&CO Yogastudios und unterrichtet u.a. auch im Stanglwirt. Ihr Yogastil ist geprägt von ihren Lehrerinnen Gabriela Bozic, Annika Isterling und Tanja Wimmer. Dabei steht der ganzheitliche Aspekt des Yoga – also die Verbindung von Bewegung, Atmung und Intension – für sie im Vordergrund.





# DIE TRAINERIN.

Katharina Muck

Mit ihrer jahrelangen Erfahrung im Bereich Yoga und zuletzt auch im Bereich Coaching, setzt sie in ihren Stunden Impulse, die auch im Alltag noch wirksam sind. Sie gestaltet ihre Yogastunden und Workshops mit Liebe, Humor und Leidenschaft.

Die Mission für ihren Ansatz beschreibt sie so: „It's all about You“. Du selbst gestaltest Dein Leben – und damit hast Du alle Möglichkeiten die beste Version Deiner selbst zu sein. Für Dich und für die ganze Welt.

# DAS RETREAT.

It's all about You

In diesem Retreat geht es nur um Dich. Denn Du bist die Person, die die Entscheidungen für Dich und Dein Leben trifft. Nur Du weißt, wie es in Dir aussieht und was Du brauchst, um dich wieder aufzuladen. Ich helfe Dir mit meinen Tools, bewusstere Entscheidungen für Dein Leben zu treffen. Mit Ruhe im Geist, Mut im Herzen und Klarheit im Tun!

Neben zwei Yogaeinheiten inkl. Meditation tagsüber, hast Du genügend Zeit, um Deine Seele baumeln zu lassen – Du kannst schwimmen, lesen, schreiben, wandern oder einfach nichts tun. Außerdem gebe ich Dir für jeden Tag kleine „Journaling“-Inspirationen mit, die Du nutzen kannst.

## **Was erwartet Dich:**

Eine aktive Yoga Praxis, voller Freude und Leichtigkeit und danach das gute Gefühl etwas für Dich getan zu haben. Das Retreat ist für alle Level geeignet.

„Katharinas Stunden sind wie sie selbst: spielerisch und sportlich. Mit Ihrer Herzlichkeit und Ihrem fröhlichen Wesen führt sie Dich in jede noch so herausfordernde Asana und gibt Dir Sicherheit und Leichtigkeit.“

# DIE AGENDA.

Yoga-Retreat | Katharina Muck | 17.-21. Oktober 2024

Donnerstag, 17.10.

- › 16:30 Yoga zum Ankommen
- › 18:30 Uhr Welcome Drink

Freitag, 18.10.-Sonntag 20.10.

- › 8:00-10:00 Pranayama, Meditation, Yoga
- › 10:15 Frühstück
- › 16:00-18:00 Yoga, Restoratives, Meditation

Samstag, 19.10.

- › 19:00 gemeinsames Dinner im NENI (inkl.)

Montag, 21.10.

- › Check-out / Abreise



# DAS PACKAGE.

Yoga-Retreat | Katharina Muck | 17.-21. Oktober 2024

IM  
EINZELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
**1.513 €**

IM  
DOPPELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
**1.105 € \***

- › 5 Tage Do-Mo (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 € 802 | Verlängerungsnacht € 192
- \*\* Standardkategorie (Garden Room)
- \*\*\* nach Verfügbarkeit

# ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Katharina Muck | 17.-21. Oktober 2024

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 17
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, Katharina Muck“
- › 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](mailto:reservations.portdesoller@bikini-hotels.com)

[bikini-hotels.com](http://bikini-hotels.com)



PORT DE SÓLLER MALLORCA