YOGA IS BETTER IN BIKINI

„Re.Treat yourself“ | Yoga Retreat | Simone Breuer

Port de Sóller, Mallorca | 26.-30. April 2024

BIKINI ISLAND & MOUNTAIN HOTELS

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.

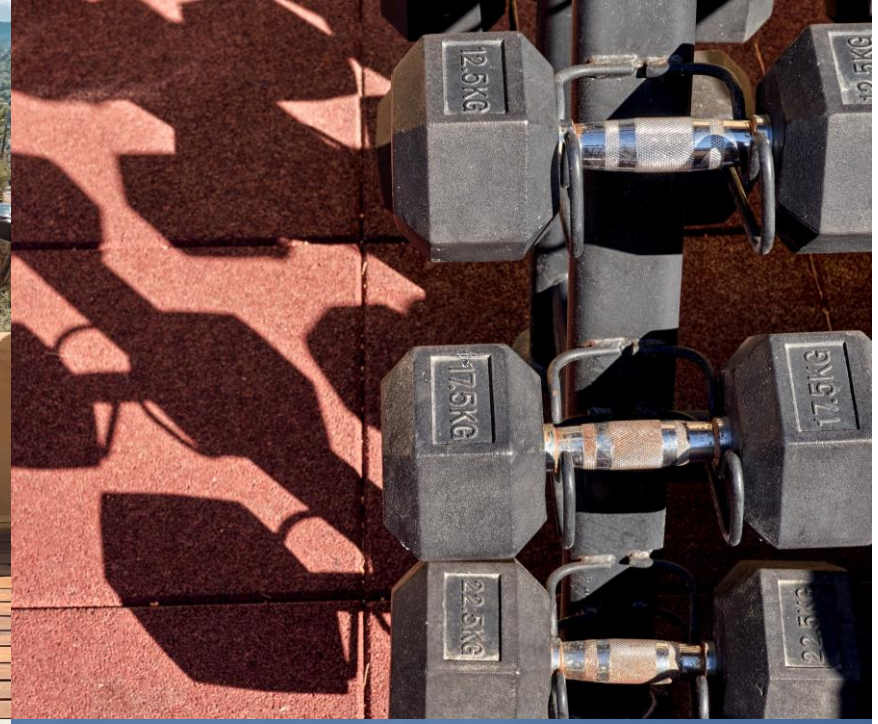
Restaurant mit Panoramablick

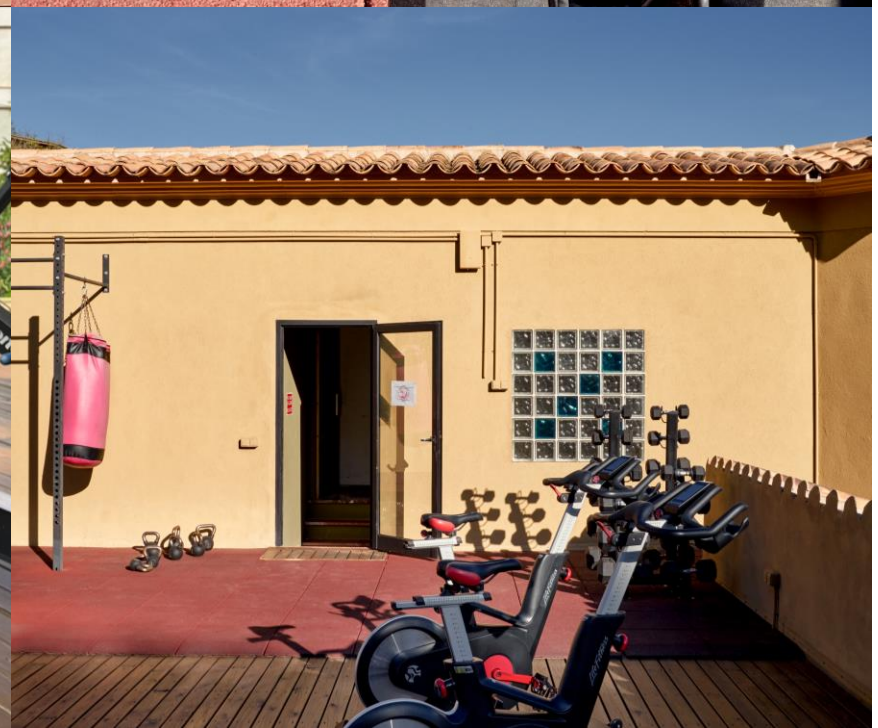
Israelisch-mediterrane Gerichte im beliebten Balagan-Style. Auch für Veggies und Veganer. Lässiges, stilvolles Bohème-Flair. Von der Terrasse einmaliger Blick auf Port de Sóller.

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.

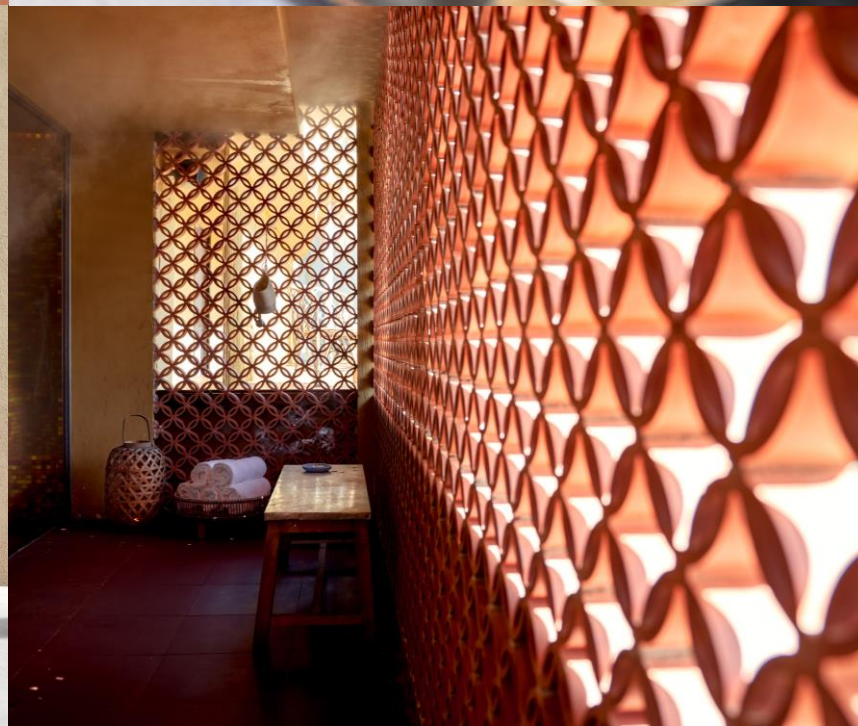
Faulenzen schwer gemacht

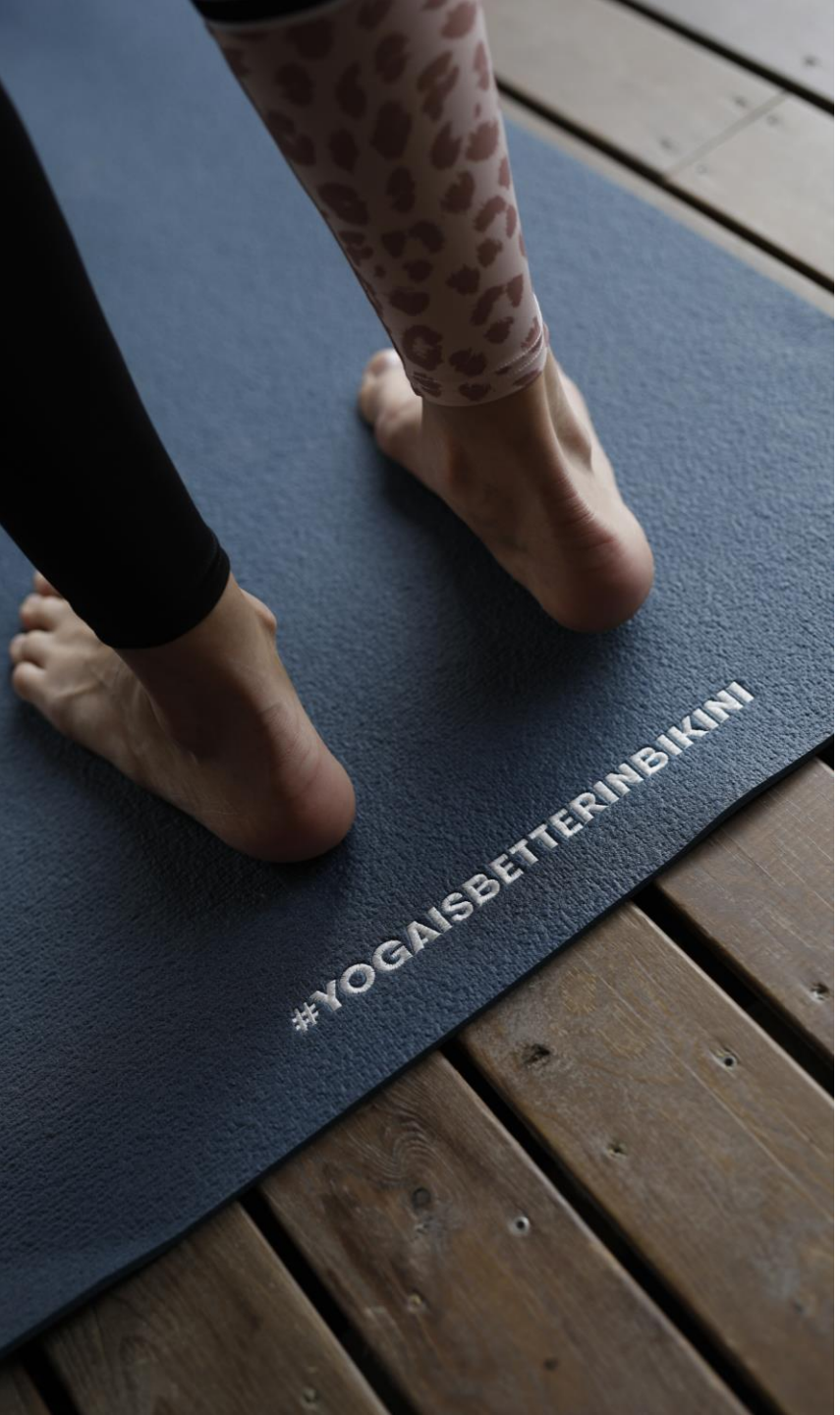
Außerdem bieten wir: STEVENS Mountain-Bikes und E-Bikes sowie SUPs zur kostenlosen Nutzung, sensationelles Wanderrevier im Tramuntana Gebirge, fußläufig entfernten Strand und, und, und...

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.

Simone Breuer

Ich bin Yogalehrerin, lebenslange Yogaschülerin. Eine wilde Mischung aus Begeisterung, Bewegung und Bewusstsein. Wald- & Wiesenhüpfer, Yoga-, Pilgram- Reise-, Meer-, Mountainliebhaberin. Yoga begleitet mich über 25 Jahren auf meinen Wegen. Es ist stets ein essenzieller Grundpfeiler meines Lebens. Meine zertifizierte Yoga Lehrer Ausbildung habe ich (2011) in der Yoga & Ayurveda Institut Rosenberg Akademie in Birstein absolviert. Seit dieser Zeit ist Yoga ein fester Teil meiner Matte, meines Lebens. Glücklich macht mich, wenn ich anderen Menschen helfen kann, wie sie mit Yoga ihr Körper-, Geist- und Seelenleben zum Positiven verändern können. Ich bin dankbar, dass ich mit meiner Yogapraxis und großartigen Lehrern, den Pfad der achtsamen, bewussten Lebensführung und den Erlebnistrail zur beruflichen und privaten Erfüllung gefunden habe.

DIE TRAINERIN.

Simone Breuer

Yoga ist meine Quelle des Friedens, der Klarheit und der Energie. Ich bin sicher: ohne diese spirituelle Weiterentwicklung hätten mich so einige Gewitterstürme, die das Leben nun mal so mit sich bringt, heftiger aus der Mitte (und von der Matte) gewirbelt.

Meine Poesie des Yoga klingt so: „Im Leben geht es nicht darum zu warten, dass das Unwetter vorbeizieht, sondern zu lernen im Regen zu tanzen.“

Mit Yoga möchte ich dir den Raum schaffen, deine körperliche und seelische Balance in Ausgleich zu bringen, in dem du einfach du selbst sein kannst. Yoga hilft dir bei deiner Selbstfürsorge. Es verbessert die Selbstwahrnehmung und steigert die Resilienz.

DAS YOGA.

Simone Breuer

SIYOGA.DE

Meine Art Yoga zu unterrichten:

Seit 2011 lasse ich mein gesammeltes Wissen in meinen Unterricht einfließen.

Weitere Fortbildungen waren u.a.: Safs & Beta Yoga Therapie • UNIT YOGA Pranayama mit Tröges • Christiane Wolff Yoga Medical Therapie Ausbildung • UNIT YOGA Thai Yoga Massage • Safs & Beta Yoga Blöcke & Gurte • Safs & Beta Yin Yoga (energetische Grundlagen Yoga, Meridiane und Faszien).

Durch die entspannte Kombination aus Flows & Halten, Anstrengung & Entspannung und einem Touch Yin bringst du dein energetisches Gleichgewicht in Balance und wirst körperlich und geistig kräftiger und flexibler.

Atemübungen und zum Abschluss Yoga Nidra sind meist Inhalt meiner Yoga-Stunde. Yoga wird so zu deiner persönlichen Entwicklungsreise, hin zu einem authentischen Sein. Mit jeder Praxis schärfst du dein Bewusstsein und entwickelst mühelos einen liebevollen Umgang mit dir selbst. Ein entspannter Geist und ein positives Körpergefühl sollen dir helfen, Kraft aus dem Yoga für deinen Alltag zu schöpfen.

DAS RETREAT.

Re.Treat yourself

Heart wide open | Wellness für deine Seele

Wohltuende Yoga-Einheiten erwarten dich! In den 5 Yoga–Urlaubstagen erlebst du eine intensive und doch individuell angepasste Yogapraxis, in der du dein eigenes Potenzial entdeckst, vertiefst und zum Leuchten bringst. Die Yogapraxis beinhaltet sanfte Yoga Flows und Asanas, die dein Herz öffnen, deinen Rücken und deine Mitte stärken.

Pranayama, Meditationen, wie die dynamische Herz Chakra Meditation und die Meditation der Liebenden Güte (Metta), werden unsere gemeinsame Zeit abrunden. So kannst du eine Woche Kraft sammeln, genießen und erfüllt nach Hause fahren. Freue dich auf deine Yoga Reise, aus der du gestärkt und mit neuen Impulsen zurückkehren wirst!

DIE AGENDA.

Yoga-Retreat | Simone Breuer | 26.-30. April 2024

Freitag; 26.04.24 > Anreise und CheckIN

- 17:00 - 18:30 Uhr Begrüßungsrunde | Welcome Yoga | Savasana
- 19:00 Uhr welcome Drink und anschließend gemeinsames drei Gänge Dinner im NENI (im Package inkl.)

Samstag; 27.04.24

- 8:30 - 10:00 Uhr Morning Yoga | Rücken-Yoga | Starker & gesunder Rücken (mit Blöcken & Gurten)
- 10:00 - 11:00 Uhr Frühstück
- SelfCare, indiv. Zeit für Dich für Erkundungen & Spa
- 17:00 - 18:30 Uhr Evening Yoga | Gesunde Schulter & entspannter Nacken (mit Blöcken & Gurten)

Sonntag; 28.04.24

- 8:30 - 10:00 Uhr Morning Yoga | Open your Heart | Metta Meditation liebevolle Güte
- 10:00 - 11:00 Uhr Frühstück
- SelfCare, indiv. Zeit für Dich für Erkundungen & Spa
- 17:00 - 18:45 Uhr Evening Yoga | Deep Stretch | Yoga & dynamische Herz Chakra Meditation

Montag; 29.04.24

- 8:30 - 10:00 Uhr Morning Yoga | “Core” unsere Mitte stärken | Pranayama
- 10:00 - 11:00 Uhr Frühstück
- SelfCare, indiv. Zeit für Dich für Erkundungen & Spa
- 17:00 - 18:30 Uhr Evening Yoga | Restoratives Yoga & Yoga Nidra
- 19:00 Uhr Dinner im Nautilus Restaurant(optional)

Dienstag; 30.04.24

- 8:30 - 10:00 Uhr Morning Yoga | Open Your Hips | plus Abschlussrunde > 10:00 - 11:00 Uhr Frühstück
- Check out und Abreise

DAS PACKAGE.

Yoga-Retreat | Simone Breuer | 26.-30. April 2024

IM EINZELZIMMER PRO PERSON INKL. YOGA 1.536 €

IM DOPPELZIMMER PRO PERSON INKL. YOGA 1.118 € *

- 5 Tage Fr-Di (4 Nächte) im Zimmer** mit privatem Balkon/Terrasse
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
- Ein 3-Gang-Dinner „Balagan-Menu“ im NENI Mallorca, orientalisch-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 € 815 | Verlängerungsnacht € 197

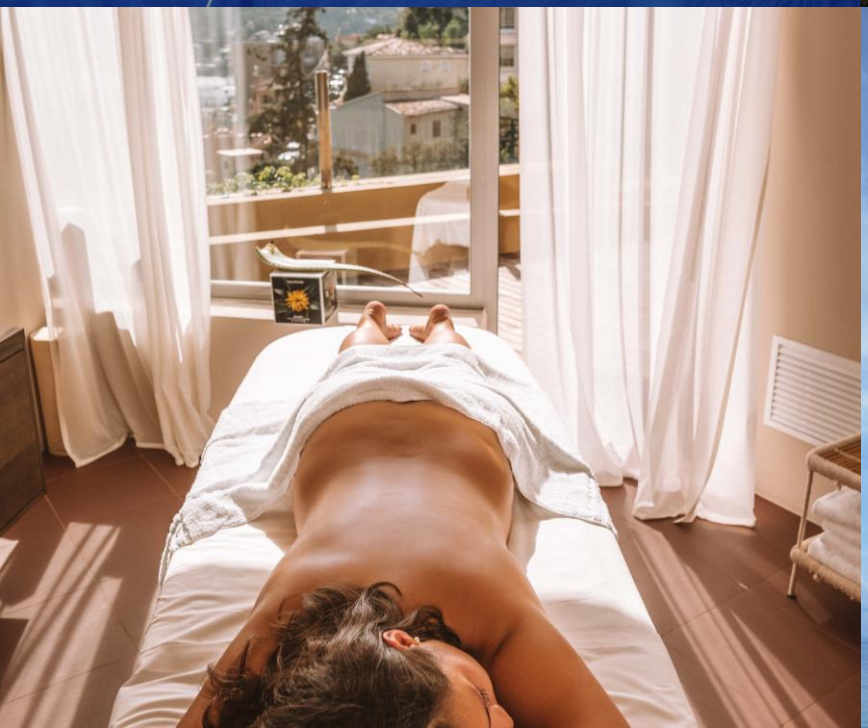
** Standardkategorie (Garden Room)

*** nach Verfügbarkeit

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Simone Breuer | 26.-30. April 2024

- Teilnehmer: mind. 7 – max. 17
- Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, Simone Breuer”
- 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 freizugeben. Late check out gegen Gebühr auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.



ADD ONS.

Separat buchbar

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

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