

YOGA IS BETTER IN BIKINI

„Welcome to the now“ | Yoga Retreat | Jang-Ho Kim & Frank Bartl



Port de Sóller, Mallorca | 25.-29.05.2024

PORT DE SÓLLER MALLORCA



PORT DE SÓLLER.

Mallorquin idyll

The picturesque seaside village nestled between the sea, lush orange, lemon and olive groves and the Tramuntana mountains offers plenty of possibilities for everybody's taste. Only 30 minutes from Palma

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.

THE HOTEL.

60s Vibes & Bohemian

A mix of leisure living and hedonism in the beautiful nature. High-value and inspiring style where you can find colours, plants and patterns in every corner. Only 3 minutes to the Port.

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.

Relaxation is key

Pool with a colourful peace sign. Treat yourself at our PIKKINI Bar with fresh snacks and detox drinks, or simply enjoy the sight of the sea. Treatments with natural Aloe Vera products in our adjoining spa area

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.

THE ROOMS.

Room with a view

All rooms and suites are California hippie-style, with portable Wonderboom boxes & bags for the beach. Large, handmade Bali daybeds and Indian rattan lamps on the private balcony/terrace.

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





THE NENI.

Restaurant with
panoramic view

Israeli oriental dishes in the popular Balagan style. Casual, stylish bohemian flair. Unique view of Port de Sóller from the terrace. Also for veggies and vegans.

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.

THE BAR.

Donkey Bar

Talking, laughing, relaxing. Enjoying the view at our roof top bar and many local products and specialities. From the sensational Gin Basil Smash to the individual favourite drink.

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

No body-building atmosphere but a place for real, authentic moving.

Equipment for functional Training.

Outdoor-Bikes for cardio-sessions.

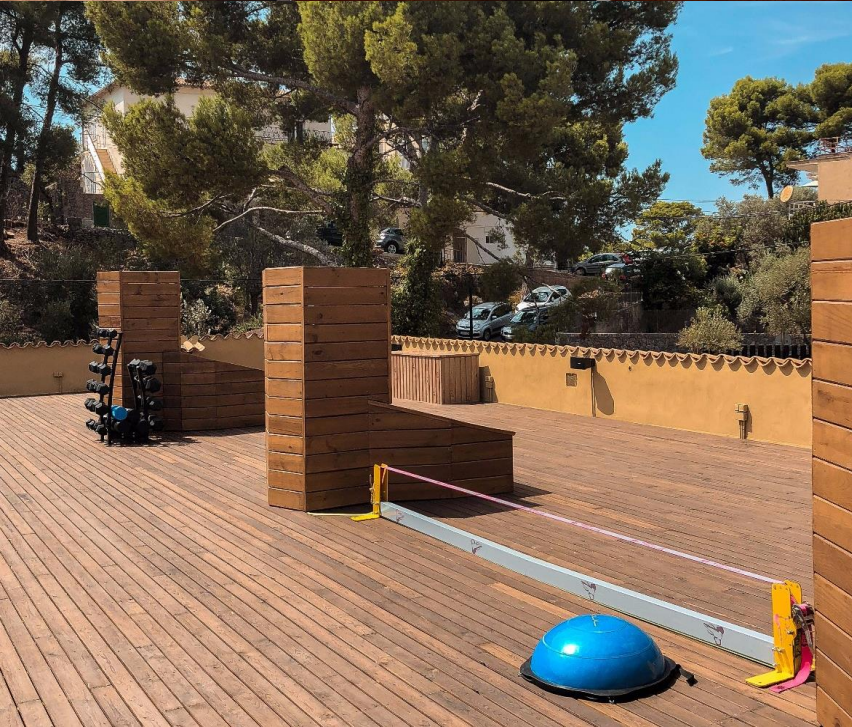
Keine Pumper-Atmosphäre, sondern

Ort für ehrliche, authentische

Bewegung. Equipment für functional

Training. Outdoor-Bikes für Cardio-

Einheiten.



YOGA PLACE.

Yogis paradise

Outdoor: Fitness terrace. High above the bay.

Gentle, caressing wind, tranquility. Indoor:

Seaside Room directly opposite the hotel.

Light-flooded, spacious room with sliding glass

doors and a dream view of the sea. Yoga

equipment: mats, blocks, belts, bolster, pillows,

blankets.

*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.

Everything is possible

In addition we offer yoga classes & personal training, Stevens Bikes and E-Bikes as well as SUP Boards free of charge, a pool for training sessions, beach within walking distance and a lot more....

Außerdem bieten wir: STEVENS Bikes und E-Bikes, sowie SUP Boards zum kostenlosen Ausleihen, sensationelles Wanderrevier im Tramuntana Gebirge, fußläufig entfernten Strand und, und, und...

THE SPA.

Santaverde Naturkosmetik

Certified natural cosmetics of high biological quality. Highlights: Facial treatments with fresh aloe leafs, massages with pure aloe vera gel and the finest organic oils from the Mediterranean world. With steam bath & sauna.

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





THE TEACHER.

Jang-Ho Kim

“BLEND OF MANY WAYS”

Yoga is Jang-Ho Kim's way of communication, a way to transfer his experience and his love to the people. His yoga style is an alchemy of sweating, laughing, crying, tension, relaxation and humor. Tae Kwon Do gave him discipline and strength, Qi-Gong taught him how to control the energy and ZEN philosophy has been his mirror for his inner world. With heart and soul Jang-Ho accompanies the participants on their journey to the unknown inner universe. Jang-Ho leads trainings and retreats around the world and is co-owner of Now Yoga Today, a yoga studio in Wiesbaden Germany.

“EIN MIX AUS VERSCHIEDENEN DISZIPLINEN”

Tae Kwon Do stärkte seine Disziplin und den Körper, Qi-Gong seine Energie und die ZEN Lehren zeigten ihm Einblicke in sein Inneres. Yoga ist sein Kommunikationskanal, um den Teilnehmern seine Erfahrungen zu vermitteln. Sein Yoga ist eine Alchemie aus Humor, Schweiß, Lachen, Weinen, Spannung und Entspannung. Mit Herz und Charme verpackt er seine Erfahrungen in Worte und Bewegungen, um die Teilnehmer auf eine magische Reise ins Unbekannte zu begleiten. Jang-Ho gibt Ausbildungen und Retreats überall auf der Welt und ist ein Mitbegründer bzw. -besitzer vom Yogastudio Now Yoga Today in Wiesbaden in Deutschland.

THE TEACHER.

Jang-Ho Kim

Qualifications

- › master of sports science (sports university of Cologne)
- › owner of a yoga studio since 2007
- › international on the road for retreats, workshops, festivals and conferences
- › co founder of Now Yoga (studio & education)
- › gives teacher trainings in Germany, Austria and Switzerland

Qualifikationen

- › *Diplom Sportwissenschaftler (Sporthochschule Köln)*
- › *Yogastudio Inhaber seit 2007*
- › *International unterwegs auf Retreats, Workshops Festivals und Conferences*
- › *Mitgründer von Now Yoga (Studio & Ausbildungsschule)*
- › *Gibt Ausbildungen in Deutschland, Österreich und in der Schweiz*





THE TEACHER.

Frank Bartl

“A SMILE TO ANOTHER IS ALSO A GIFT TO MYSELF”

In 1999 I found my guru inside of me when I was 29 years old. I realized that a smile to another is also a gift to myself. With several teachers I was initiated into Kriya yoga where I learned a lot about pranayama (breath techniques). From 1999 till 2010 I practiced my own yoga. Through my practice my awareness for everything grew day by day and I realized that everything what is needed find happiness is already here. I read a lot about yoga, zen and buddhism at that time and so I was deeply inspired by several philosophy.

“LÄCHELN AN DEIN GEGENÜBER IST IMMER EIN GESCHENK AN DICH SELBST”

Geleitet von meinem mir innenwohnenden Guru fand ich 1999, also mit 29 Jahren zum Yoga. Unter diversen Lehrern wurde ich in das Kriya Yoga eingeweiht. Ich lernte Pranayama (=Atem) Techniken kennen. In der Zeit von 1999 bis 2010 praktizierte ich mein Yoga. Seit diesem Zeitpunkt fing ich an, mich bewusst wahrzunehmen. Meine eigens gemachten Erfahrungen wurden meine Lehrmeister. Je bewusster ich mit meinem Yoga wurde desto mehr stellte ich fest das ich nichts Neues dazugewinnen musste. Alles ist bereits vorhanden. Gleichzeitig las ich die Schriften des Yoga, Zen und Buddhismus. Eine wunderbare Philosophie, welche mich immer wieder inspiriert und überrascht.

THE TEACHER.

Frank Bartl

In 2010 I did a teacher training with the focus of anatomy, adjustment, wording and alignment (Anusara inspired) with great teachers. In the following years I did more teacher trainings i.e. personal yoga. I love to teach yoga and I am grateful for everyday that I can learn and teach.

2010 entstand unter Anleitung meines Lehrers der Wunsch selbst Yoga zu unterrichten. Wunderbare Lehrmeister gaben mir weitere Grundlagen im Adjusten, Anatomie, Sprachgebrauch und Anusara, sowie der Massagetechniken. Im Jahr 2011 vollzog ich die Ausbildung zum Yogalehrer sowie zum Personal Trainer für Yoga. Ich liebe es, Yoga zu unterrichten und bin mit jedem weiteren Tag des Lernens und Unterrichtens sehr DANKBAR dafür.



WELCOME TO THE NOW.

Yoga Retreat | Jang-Ho Kim & Frank Bartl | 25.-29.05.2024



Jang-Ho & Frank will guide you through the 5-day yoga retreat in the Bikini Island & Mountain Hotel with yoga & music.

The classes are for everybody. From absolute beginner till experienced yoga teacher – no matter what, you are welcome! The Now Yoga team has „no style“. Their yoga is a blend of everything (vinyasa, hatha, kundalini, Qigong, Zen).

In these 7 days you will find a bridge from the yoga mat to the daily life. Just like the mantra „Lokal Samasta Sukino Bavantuh („may all beings are free and happy“) the whole week is about letting go the heavy conditionings and finding the lightness of being inside of our mind and soul.

Kommt mit Jang-Ho & Frank auf eine 5-tägige Reise mit Yoga und Musik.

Im Hier und Jetzt entfesseln wir alles, was unser Herz begehrt und wofür es bestimmt ist. Die Yogaeinheiten sind „stillos“ und demnach frei: Eine Mischung aus Hatha, Vinyasa und viele Lebensgeschichten, die aus einer Einheit ein Erlebnis machen. Vor allem werden auch „Brücken gezogen“ zwischen der Yogamatte und dem Alltag.

Die Art und Weise wie wir die Dinge tun und nicht tun, zeigt uns selbst, wie frei wir wirklich sind von den Konditionierungen, die wir uns angeeignet haben. Ganz nach dem Mantra „Lokah Samastha Sukino Bavanthu“ („Mögen alle Wesen im Universum wild und frei sein“) werden wir mittels Yoga mehr und mehr die „schweren“ Konditionierungen ablegen und mehr und mehr die Leichtigkeit des wirklichen Seins gemeinsam finden.

THE AGENDA.

Yoga Retreat | Jang-Ho Kim & Frank Bartl | 25.-29.05.2024

25.05. – Saturday | *Samstag*

- › 16:30 – 18:00 Welcome Yoga

26.05. – Sunday | *Sonntag*

- › 8:00 – 9:30 Now Hatha Yoga
- › 16:30 – 18:00 Now Stretch Yoga

27.05. – Monday | *Montag*

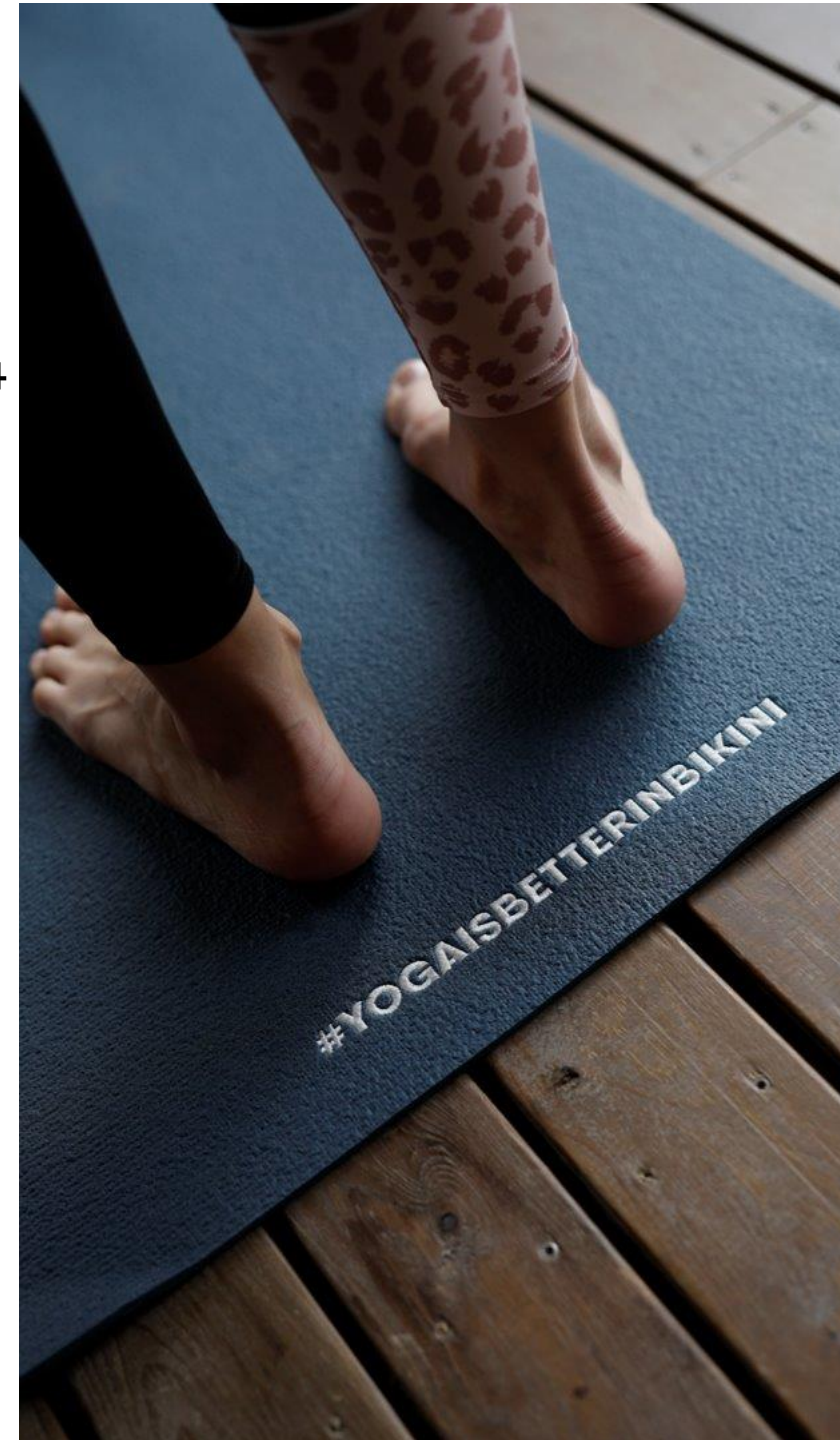
- › 8:00 – 9:30 Now Qi-Gong Yoga
- › 16:30 – 18:00 Now Vinyasa Yoga

28.05. – Tuesday | *Dienstag*

- › 8:00 – 9:30 Now Hatha Yoga
- › 16:30 – 18:00 Now Stretch Yoga
- › 19:00 Dinner Balagan–Dinner NENI (incl.)

29.05. – Wednesday | *Mittwoch*

- › 8:00 – 9:15 Farewell Session



DESCRIPTION OF THE COURSES.

Yoga Retreat | Jang-Ho Kim & Frank Bartl | 25.-29.05.2024

> **NOW HATHA YOGA**

Everything will be explained in a detailed way. The alignment of the body and the breath is the key for a healthy practice. Jang-Ho will guide you through this „journey“.

Alles wird detailliert erklärt: Von der Atmung bis hin zu den Zehen. Die Ausrichtungen in den einzelnen Haltungen sind das Fundament für eine gesunde körperliche Yogapraxis. Habe keine Scheu und mache einfach mit. Jang-Ho wird Dich abholen und auf eine gute und (körperlich) intensive Reise mitnehmen.

> **NOW VINYASA YOGA**

The breath movement is the body movement and vice versa. The breath will support the outer movement and this will help the calm down the inner monkey in our heads. The movements are more fluid and liquid.

Bewegungen unterstützen die Atmung und die Atmung unterstützt die Bewegungen. Nach diesem Prinzip werden die Asanas aufeinander aufgebaut und im Fluss umgesetzt. Der Körper fängt an sich zu entgiften und der Geist wird klarer. So findest Du die Ruhe und den Frieden im Herzen. Alles was Du tun musst ist Dich von der Vinyasa Sequenz tragen zu lassen. Go with the flow!

> **NOW STRETCH YOGA**

The muscles and the fascia they are more contracted. So it is necessary to stretch and mobilize them to create new space. More space means more freedom and it will help you to find the inner lightness (with a smile).

Die Muskelstränge sind ständig dabei sich zusammenzuziehen. Um frische und neue Energie in die Muskeln zu bringen, ist eins notwendig: Dehnen. Auf die modernsten anatomischen und physiologischen Kenntnisse aufbauend werden die Muskeln mit „Wohlweh“ in den Asanas auseinander gezogen. Dies wird Dir sogar ein Lächeln auf das Gesicht zaubern (zumindest nach der Stunde).

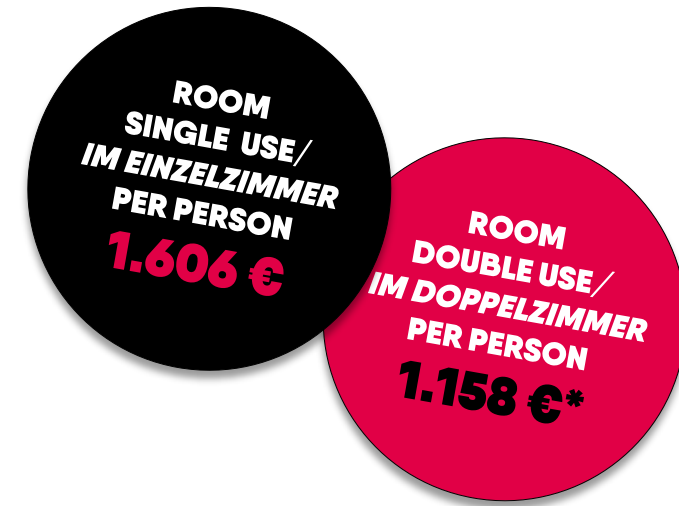
> **NOW QI-GONG YOGA**

This class is a blend of gentle Qi-Gong movements and Hatha Yoga practice. It will help to let the chi flow especially in the joints.

Es ist eine Mischung aus sanften und weichen Qi-Gong Übungen, die in Hatha Yoga eingebunden werden. Diese Einheit regt den Chi Fluss an und sehr zu empfehlen, um die Gelenke gesund zu erhalten.

THE PACKAGE.

Yoga Retreat | Jang-Ho Kim & Frank Bartl | 25.-29.05.2024



- › 5 days Sa-Wed (4 nights) in a room** with private balcony
- › Rich breakfast buffet until 11am
- › One 3-course-Balagan-menu, israeli-mediterranean cuisine, veggie
- › Daily yoga sessions, Outdoor: Fitness terrace Bikini Hotel or Indoor: Seaside Room opposite the hotel (exclusive use for the group)
- › 15 % on all spa treatments
- › Alcoholfree welcome drink Spicy Blondy
- › Mineralwater for the sessions
- › Usage of Stevens Bikes + SUP boards***

* Accompanying person in double room without participation in yoga € 855 | Extension night € 212

** Standard category (Garden Room)

*** Upon availability

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

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

** Standardkategorie (Garden Room)

*** nach Verfügbarkeit



ADD ONS.

Book separately

- › Guided Hiking-Tours
- › Guided Biking-Tours
- › Watersports and boattrips
- › Additional nights
- › Nutrition Workshop
- › Personal Training
- › Wine tasting
- › Massages & Beauty
- › Treatments at the Santaverde-Spa
- › *Geführte Hiking-Touren*
- › *Geführte Biking-Touren*
- › *Wassersportaktivitäten und Bootstouren*
- › *Verlängerungsnächte*
- › *Nutrition Workshop*
- › *Personal Training*
- › *Wine tasting*
- › *Massagen & Beauty*
- › *Treatments im Santaverde-Spa*

TERMS & CONDITIONS

Yoga Retreat | Jang-Ho Kim & Frank Bartl | 25.-29.05.2024

- › Participants: min. 7 – max. 17
- › On the day of arrival, the rooms are ready for occupancy at 15 a.m. at the latest. The room must be vacated by 11 a.m. on departure. Late check out for a fee on request and subject to availability.
- › Booking directly with the hotel with the keyword „Yoga-Retreat, Katharina Pass”
- › Under reserve: In special cases (illness etc.) the trainer can provide an equivalent replacement. Should the minimum number of participants not be reached until 4 weeks prior to the retreat, the booking can be canceled or changed into a hotel booking. Rates will then be calculated according to the best available rate in the lowest category (Garden room). Furthermore, the normal cancellation policy takes place.
- › Cancellation policy: Until 7 days prior to arrival there will be a cancellation fee of 50%, from 6 days prior to arrival the full amount has to be payed.
- › Payment: 50 % pre-payment upon the moment of the booking, rest-payment at departure. The cancellation fee also applies to any additional nights booked.
- › In order to enable the direct communication between participant and trainer before the retreat, we will pass your name and email address to the trainer after the binding booking. If you do not agree with this, please let us know by email after receiving the booking confirmation. The trainer commits to responsible handling of personal data according to legal requirements.
- › *Teilnehmer: mind. 7 – max. 17*
- › *Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, Katharina Pass”*
- › *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.*

SEE YOU IN **PORT DE SÓLLER!**

You want to know more? You can reach us here:

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

Carrer de Migjorn, 2

07108 Port de Sóller, Illes Balears, Spain

+34 971 631700

info.portdesoller@bikini-hotels.com

bikini-hotels.com



PORT DE SÓLLER MALLORCA