

# YOGA IS BETTER IN BIKINI

„Stabilität & Leichtigkeit“ | Yoga Retreat | Nicole & Hugo Klein



Port de Sóller, Mallorca | 22.-26. April 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

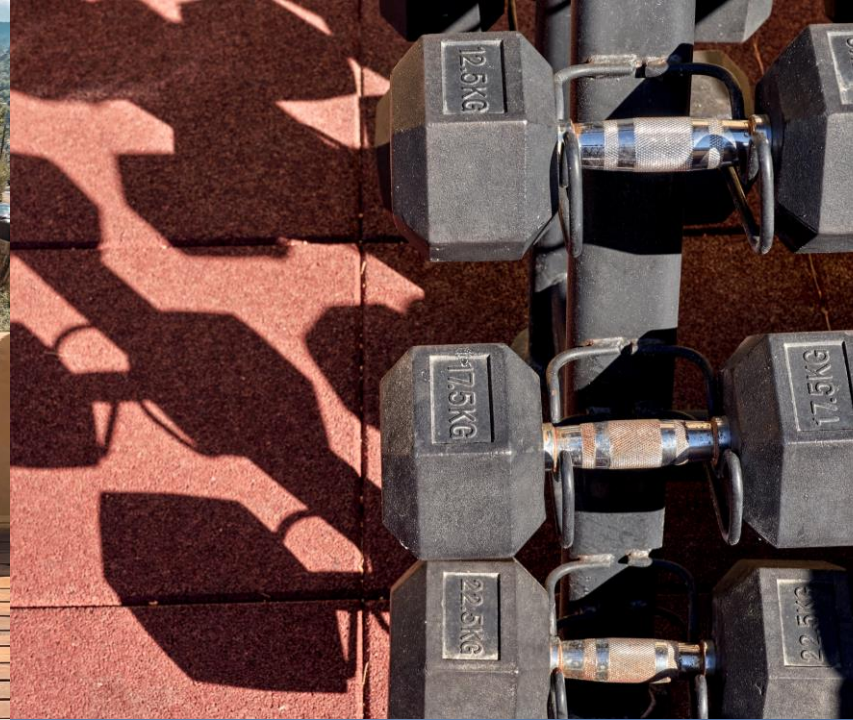
Israelisch-mediterrane  
Gerichte im beliebten  
Balagan-Style. Auch für  
Veggies und Veganer.  
Lässiges, stilvolles Bohème-  
Flair. Von der Terrasse  
einmaliger Blick auf Port de  
Sóller.

# 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 TRAINER.

Nicole Klein

Nicole gibt seit mehr als 13 Jahren ihre Leidenschaft und Wissen des Yoga weiter und folgte ihrem großen Herzenswunsch und eröffnete 2013 ihr eigenes Yogastudio: das Yoga & mehr in Landshut ([www.yoga-und-mehr.me](http://www.yoga-und-mehr.me))

Nicole ist mehreren Yogarichtungen begegnet und hat ihr zu Hause im Anusara® Yoga, eines ausrichtungs- und herzbetonten Yogastil gefunden.

2020 ließ sie sich mit dem Anusara® 300h+ Teacher Training bei ihrer Lehrerin – Barbra Noh ausbilden.





# DIE TRAINER.

Nicole Klein

„Meine oberste Priorität ist es, den Schülern wirksame Werkzeuge an die Hand zu geben, um Anspannungen aufzulösen, in ihrem Inneren zugleich stark und gelassen zu werden sowie Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Jenseits von Konzepten, Dogmen und Vorschriften bedeutet Yoga für mich FREI-SEIN. Das Leben findet jetzt statt, verpasse es nicht!“

Nicole ist ausgebildet in:

- Hatha Yoga
- Anusara® Yoga
- Yin Yoga
- Prä- und Postnatal Yoga
- Faszien Yoga
- Nuad Thai Yoga Massage

# DIE TRAINER.

Hugo Klein

„Leben ist Energie, und Yoga einer der besten Wege Körper, Geist und Seele zu verbinden.“

Als Sporttherapeut und ehemaliger Leistungssportler hat Hugo im Yoga die ideale Symbiose aus Kraft, Beweglichkeit und Entspannung gefunden. Sein Ziel ist es möglichst vielen Menschen den yogischen Lebensstil näher zu bringen, für ein gesundes und energiegelobtes Leben.

Dabei schöpft er sein Wissen sowohl aus seiner Yogaausbildung bei der Patrick Broome Yoga Academy (500+) als auch aus seiner inzwischen 25jährigen Tätigkeit im ambulanten, orthopädischen Therapiebereich.





# DIE TRAINER.

Hugo Klein

Hugo unterrichtet Yoga seit 2018 im Yoga&mehr und gibt auch Einzelstunden im Rahmen seiner Tätigkeit als Personal Trainer.

„Um Dich weiterzuentwickeln, musst Du Deine Komfortzone verlassen können, sowohl körperlich als auch geistig.“

Hugo ist ausgebildet in:

- Dipl. Sportlehrer (Rehabilitation & Prävention)
- Hatha Vinyasa Yoga (500h+)
- Leistungsdiagnostik
- Klassische Hypnose



# DAS RETREAT.

## Stabilität & Leichtigkeit

### **Tanz der Polaritäten**

Wir – Nicole & Hugo – kommen zum zweiten Mal ins Bikini Island & Mountain Hotel.

Diesmal führen wir Dich in den 5 Tagen durch das Wechselspiel von Stabilität und Leichtigkeit.

Es geht um den idealen Mix aus Kraft & Wohlgefühl. Kraftvolle und erdende Praxis bringen Dich in Deine Mitte. Ausrichtung, Atmung und bewegte Meditation verleihen Dir beflügeltes Sein.

Wir holen Dich am frühen Morgen an diesem traumhaften Platz ab und lassen die Energie der zauberhaften Umgebung beim Silent Morning Walk wirken. Pranayama (Atemtechnik) mit Blick auf's offene Meer aktiviert deine Energie.

Die gemeinsame Yogapraxis führen wir im geschützten und stilvollen Seaside Room mit Meerblick durch.

Nicole leitet dich durch eine ausrichtungs- und herzgeführte Anusara® Praxis, während Hugo für die stabile und kraftvolle Praxis (u.a. mit therapeutischem Aspekt) zuständig ist.

Du wirst verschiedene Meditationen kennenlernen, die Deine Gedanken leicht werden lassen und die Du im Idealfall in Deinen Alltag integrieren kannst.

Wir freuen uns, Dich ganz nach dem Prinzip von Patanjalis Yoga Sutra „STHIRAM SUKHAM ASANAM“ in dieser Zeit begleiten zu dürfen!

# DIE AGENDA.

Yoga-Retreat | Nicole & Hugo Klein | 22.-26. April 2024

Montag, 22.04.24

- › 16:00 WELCOME DRINK (alkoholfrei) an der Pikkini Bar
- › 16:30 – 18:00 YOGA ZUM ANKOMMEN

Dienstag, 23.04.24

- › 7:30 – 8:00 SUNBREATHING AM MEER
- › 8:15 – 09:30 MEDITATION & YOGA
- › 16:30 – 18:00 YOGA
- › 19:00 GEMEINSAMES ABENDESSEN IM NENI (im Package inkludiert)

Mittwoch, 24.04.24

- › 7:30 – 8:00 SUNBREATHING AM MEER
- › 8:15 – 09:30 MEDITATION & YOGA
- › 16:30 – 18:00 YOGA

Donnerstag, 25.04.24

- › 7:30 – 8:00 SUNBREATHING AM MEER
- › 8:15 – 09:30 MEDITATION & YOGA
- › 16:30 – 18:00 YOGA
- › 19:00 optional GEMEINSAMES ABENDESSEN IM NAUTILUS (nicht im Package inkludiert)

Freitag, 26.04.24

- › 7:30 – 8:00 SUNBREATHING AM MEER
- › 8:15 – 09:30 MEDITATION & YOGA
- › anschließend: Say Goodby
- › Frühstück
- › ABREISE

# DAS PACKAGE.

Yoga-Retreat | Nicole & Hugo Klein | 22.-26. April 2024

IM  
EINZELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
1.717 €

IM  
DOPPELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
1.339 € \*

- › 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, 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 762 €, Verlängerungsnacht 197 € (nach Verfügbarkeit)

\*\* Standardkategorie (Garden Room)

\*\*\* nach Verfügbarkeit

# ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Nicole & Hugo Klein | 22.-26. April 2024

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 17
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, Nicole & Hugo“
- › 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

- › 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](mailto:reservations.portdesoller@bikini-hotels.com)

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



PORT DE SÓLLER MALLORCA