

YOGA IS BETTER IN BIKINI

„Sun & Happy Soul“ | Yoga Retreat | Miriam Zech & Denise Kluck



Port de Sóller, Mallorca | 05.-09. 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 Autominuten 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 & Beach bags, I Love Eco-Essentials. Große, handgefertigte Tagesbetten aus Bali und Makramee-Lampen aus Indien auf dem privaten Balkon/der Terrasse.





DAS NENI.

Restaurant mit
Panoramablick

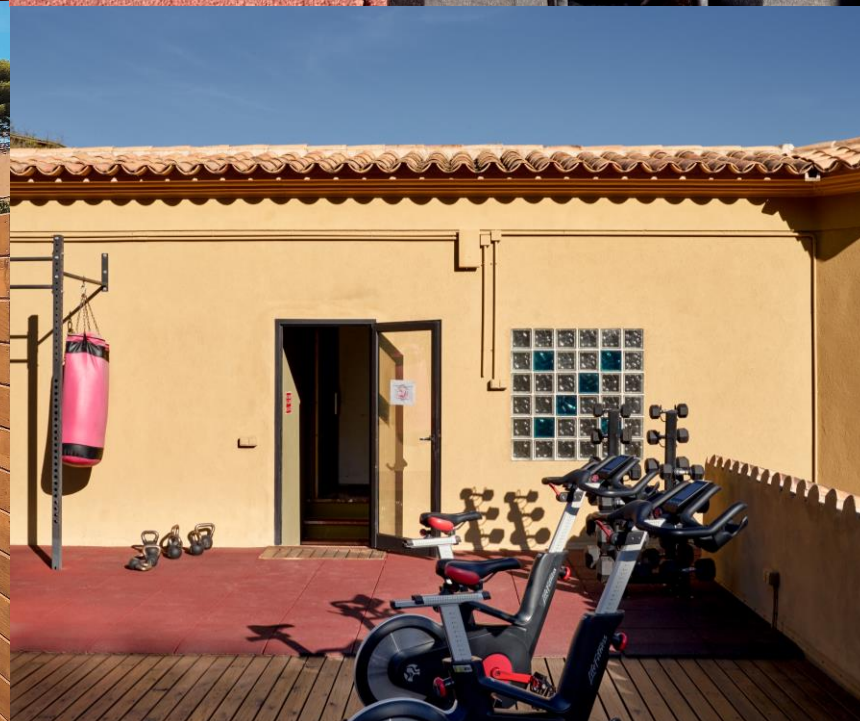
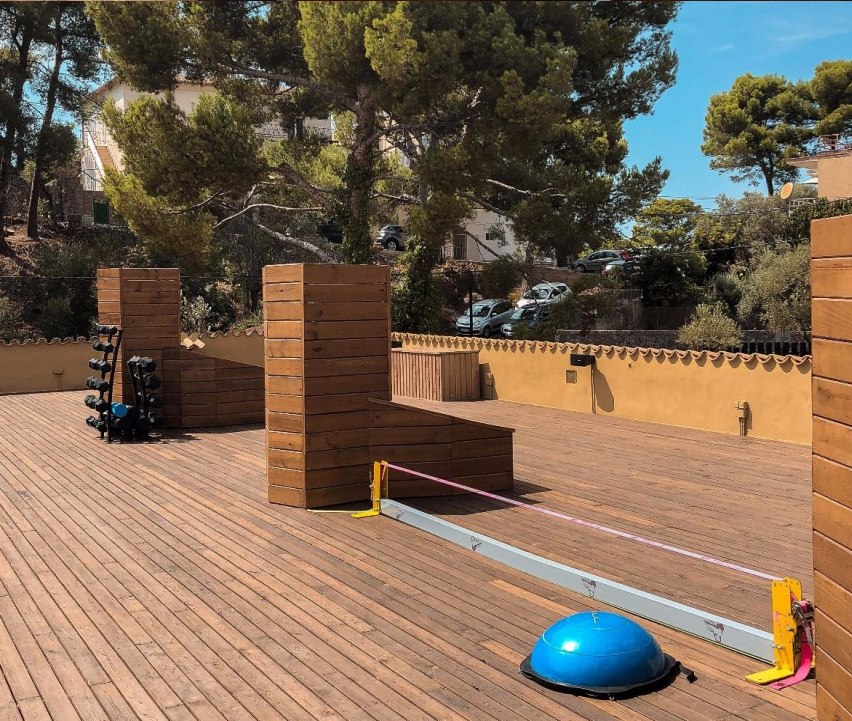
Israelisch-orientalische
Gerichte im beliebten
Balagan-Style. Auch für
Veggies und Veganer.
Lässiges, stilvolles
Bohème-Flair. Von der
Terrasse einmaliger Blick
auf Port de Sóller.

DIE BAR.

Donkey Bar

Drinne 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 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 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

THE TEACHER.

Miriam Zech

Miriam Zech ist Gründerin der Hale.Now Studios in Berlin und unterrichtet Yoga, Pilates und Barre. Als Health- und Life Coachin steht für Miriam stets die holistische Stärkung von Körper und Geist im Vordergrund. In ihren Klassen betont Miriam den Spaß an Bewegung und die Verbindung von Körper und Atem.

Genauso viel Wert wie auf Dynamik, legt Miriam aber auch auf restorative Einheiten, um mehr Achtsamkeit und Bewusstsein für den eigenen Körper sowie für die Außenwelt zu erfahren.





THE TEACHER.

Denise Kluck

Denise Kluck ist ebenfalls eine waschechte Berlinerin und seit ihrer Kindheit fortwährend an diversen Sportarten interessiert. Sie ist zertifizierte Hatha- und Aerial Yoga Lehrerin sowie eine passionierte Soundhealerin. Denise unterrichtet bei Hale.Now in Berlin.

In ihrem Unterricht legt sie viel Wert auf eine präzise und sichere sowie auf den Kenntnisstand der Yogis angepasste Ausführung der Asanas, die sie mit viel Spaß und Leidenschaft vermittelt. Ihr Interesse und ihre Begeisterung für Pranayama (Atemübungen) und Klänge fließen ebenfalls stark in ihren Unterricht ein.

SUN & HAPPY SOUL.

Yoga Retreat | Miriam Zech &
Denise Kluck | 05.-09. Mai 2024

Du sehnst dich nach Sonne und möchtest deine Lebensenergie in vollen Zügen spüren? Dann ist unser SUN & HAPPY SOUL Retreat genau das Richtige für dich.

Genieße 5 Tage voller Yoga, Pilates, Achtsamkeit & Wellness in bezaubernder Natur im wunderschönen Bikini Hotel mit einzigartigem Blick auf die Bucht von Port de Sóller. Hier kannst du neue Kraft tanken, relaxen und die umwerfende Natur der Insel genießen.

Miriam und Denise verbinden Achtsamkeit und Empowerment! Egal, ob du ein Newbie mit etwas Vorerfahrung bist, oder bereits fortgeschritten praktizierst – es geht um deine persönliche Reise zu dir selbst.





SUN & HAPPY SOUL.

Yoga Retreat | Miriam Zech & Denise Kluck |
05.-09. Mai 2024

Bei uns steht die "Body-Mind-Connection" im Mittelpunkt, denn dich erwartet eine Mischung aus stärkenden Pilateseinheiten, dynamischen und ruhigen Yogaeinheiten, morgendlichen Meditation- und Pranayama Sessions, eine Laufeinheit am Strand sowie eine Kakaozeremonie zum Reflektieren und Fokussieren.

Lasse deinen Alltag bewusst hinter dir. Widme dich ganz DIR und DEINEN Bedürfnissen und finde deine innere Balance.

Wir fiebern dem bereits vierten "Sun & Happy Soul Retreat" in Folge entgegen und freuen uns, dir einen absolut unvergesslichen Erholungsurlaub mit holistischem Mehrwert anzubieten! Du hast Fragen zum Programm oder bist dir unsicher, ob du aufgrund einer Verletzung teilnehmen kannst? Dann schreib uns gerne vorher an! Let's meet on the beach!

DER ABLAUF.

Yoga Retreat | Miriam Zech & Denise Kluck | 05.-09. Mai 2024

05.05. | Sonntag

- › 17-19 Uhr
- › Welcome Circle
- › Yang to Yin Yoga with Sound (Miriam & Denise)

06.05. | Montag

- › 08:30 -09:30 Full Body Burnout (Miriam)
- › 17:30 - 18:45 Yin Yoga & Soundbath (Denise)

07.05. | Dienstag

- › 08:30 -09:30 Morning Pilates Flow (Denise)
- › 17:00-19:00 Cacao Ceremony (Miriam & Denise)

08.05. | Mittwoch

- › 08:15 -08:45 Run on the Beach (Miriam)
- › 09:15 -10:00 Deep Stretch
- › 18:00 - 19:00 Uhr Sound Meditation (Denise)

09.05. | Donnerstag

- › 08:30 - 09:45 Happy Sun & Soul Flow (Miriam)
- › Say Good Bye Circle

DAS PACKAGE.

Yoga Retreat | Miriam Zech & Denise Kluck | 05.-09. Mai 2024



- › 5 Tage So-Do (4 Nächte) im Zimmer* mit privatem Balkon
- › 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 € (nach Verfügbarkeit)

** Standardkategorie (Garden Room)

*** 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

TERMS & CONDITIONS

Yoga Retreat | Miriam Zech & Denise Kluck | 05.-09. Mai 2024

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 17
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, Miriam & Denise“
- › 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 SOLLER!**

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

info.portdesoller@bikini-hotels.com

bikini-hotels.com



PORT DE SÓLLER MALLORCA