

# YOGA IS BETTER IN BIKINI

„Arise. Align. Anchor.“ | Yoga Retreat | Anna Rech

Port de Sóller, Mallorca | 18.-22. 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

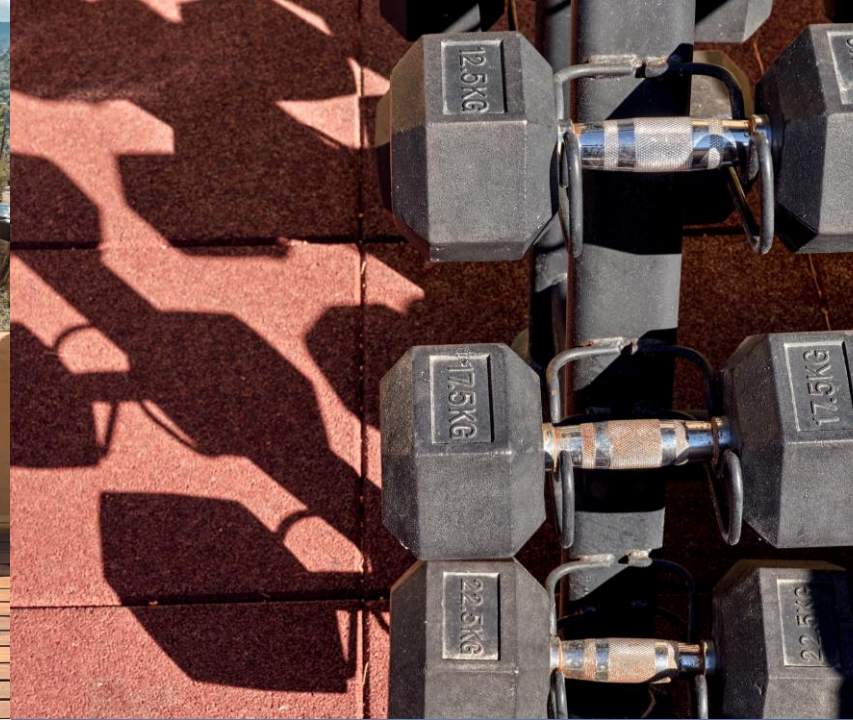
Israelisch-mediterrane  
Gerichte im beliebten  
Balagan-Style. Auch für  
Veggies und Veganer.  
Lässiges, stilvolles Bohème-  
Flair. Von der Terrasse  
einmaliger Blick auf Port de  
Sóller.

# 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  
Traum-Blick 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

# THE TEACHER.

Anna Rech

Ich liebe das Leben mit all seinen bunten Facetten.

Yoga bedeutet Verbindung und die Praxis ist für mich nach über 25 Jahren und 17 Jahren Unterricht immer wieder ein wundervoller Pfad, Bewusstsein und Spiritualität auf moderne Weise in unseren Alltag zu integrieren.

In meiner Yogapraxis geht es um eine Balance zwischen scheinbaren Gegensätzen - Erdung und Leichtigkeit, Bewegung und Ruhe, Konzentration und Weite, Kraft und Mitgefühl - sie führt mich in meine Mitte. Yoga birgt ein unglaubliches Potential der Transformation und Heilung und schafft Verbindung - mit mir selbst, anderen Menschen und dem ganzen Universum. Es ist eine Reise nach Innen, um das Wesentliche zu erkennen: das Herz des höchsten Bewusstseins.





# THE TEACHER

Anna Rech

Ich bin ausgebildete Anusara Inspired® und Kundalini Yogalehrerin.

Teacher Trainings im Bereich Hormonyoga, Yogatherapie, Traumasensibles Yoga und Yin Yoga inspirieren meinen Unterricht.

In der Ausbildung „Humanistische Psychotherapie“ lerne ich aktuell Yoga & Psychologie noch intensiver miteinander zu verknüpfen.

Freude, Authentizität, Intuition, Herz und Empathie sind Qualitäten, die ich gern mit Dir in unserer gemeinsamen Yogapraxis teilen möchte.

# DAS RETREAT.

Arise. Align. Anchor.

Dieses Retreat im Frühling lädt dazu ein, dich körperlich und mental auf- und auszurichten, dich zu verankern, stärken, entspannen und auf allen Ebenen neu aufzublühen.

Während die Praxis am Morgen eher aktivierend und energetisierend wirkt, wird die Bewegung am Abend ruhiger, entspannend und meditativ sein. Es entsteht Raum in die Tiefe zu spüren und Dich mit Deiner Essenz zu verbinden. Alle Level sind willkommen. Ich freue mich auf eine phantastische Zeit mit Dir!

Deine Anna



# THE AGENDA.

Yoga-Retreat | Anna Rech | 18.-22. April 2024

Donnerstag, 18.04.

- › Anreise
- › 16:00 Uhr Welcome Drink
- › 16:45-18:00 Uhr Yoga zum Ankommen
- › 19:00 Uhr Dinner im NENI (inkl.)

Freitag, 19.04.

- › 08:30-10:00 Uhr Arise Yoga
- › 10:00-11:00 Uhr Best breakfast
- › 16:30-18:00 Uhr Anchor Yoga
- › Abend(essen) zur freien Gestaltung

Samstag, 20.04.

- › 08:30-10:00 Uhr Align Yoga
- › 10:00-11:00 Uhr Best breakfast
- › 16:30-18:00 Uhr Yin Yoga
- › Sunset Silent Walk
- › Abend(essen) zur freien Gestaltung

Sonntag, 21.04.

- › 08:30-10:00 Uhr Kundalini Inspired Yoga
- › 10:00-11:00 Uhr Best breakfast
- › 16:30-18:00 Uhr Yin Yoga
- › Dinner im Nautilus Restaurant (optional)

Montag, 22.04.

- › 08:30-10:00 Uhr Harmonize Yoga
- › 10:00-11:00 Uhr Best breakfast
- › Good bye



# DAS PACKAGE.

Yoga-Retreat | Anna Rech | 18.-22. April 2024

- › 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

IM  
EINZELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
**1.657 €**

IM  
DOPPELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
**1.239 €**

- › 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

# TERMS & CONDITIONS

Yoga-Retreat | Anna Rech | 18.-22. April 2024

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

# 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