

# YOGA IS BETTER IN BIKINI

„Be present“ | Yoga Retreat | Nina Kersten

Port de Sóller, Mallorca | 21.-24. Oktober 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 TRAINERIN.

Nina Kersten

„Beim Yoga kommt es mir vor allem auf die enge Verbindung zwischen Körper und Geist an. Beide Welten verschmelzen regelrecht miteinander und diese intensive Wechselwirkung hilft mir, mein Leben neu auszurichten und auf die positiven Dinge zu fokussieren. Gedanklich als auch körperlich Platz schaffen für Neues und lang Verborgenes. Yoga hilft mir aus der hektischen Alltagswelt auszusteigen und mich intensiv mit mir selbst zu beschäftigen.“

Ich liebe es, in meinen Yogastunden eine Atmosphäre mit der Gruppe zu schaffen, eine Energie zu erzeugen, die gemeinsam entsteht.“





# DIE TRAINERIN.

Nina Kersten

Ninas Unterricht zeichnet sich vor allem durch ihre Lebensfreude aus, die sie mit kreativen Flows, präzisen Alignments sowie anatomischem Wissen kombiniert. Sie vermittelt Yoga in all seiner Vielfalt.

# DIE TRAINERIN.

Nina Kersten

- › Unterrichtet seit über 15 Jahren Yoga
- › 500h Yoga Ausbildung (AYA)
- › seit über 30 Jahren Trainerin im Bereich Sport und Gesundheit
- › Meditationsleiterin
- › Yin Yoga & Regenerierendes Yoga Ausbildung
- › Atemtherapie
- › Yoga-Anatomielehrerin
- › Hormon-Yogalehrerin
- › Athleticflow-Ausbilderin
- › Zertifizierte Physiotherapeutin und Schmerztherapeutin
- › Abgeschlossenes Sportstudium an der Universität Hamburg
- › Sport- und Deutschlehrerin in Hamburg



# DAS RETREAT.

## Be present

Stärke deine Achtsamkeit, um präsent zu sein und mehr mit dir in Einklang zu kommen.

Yogapraxis ist Achtsamkeitspraxis, durch die man Leichtigkeit und Klarheit erfährt, aus der dann neue Kraft geschöpft werden kann. Es erwarten dich Meditation, Pranayama und Asana-Praxis, mit den Elementen aus Vinyasa Flow, Power Yoga und Yin Yoga.

In die Stille der Meditation findet man zu innerer Ruhe, wodurch die seelische Kraft und Zuversicht gestärkt wird. Die Yogaübungen haben darüber hinaus den Effekt, dass man seinen Körper und seine Grenzen kennen- und schätzen lernt (Flexibilität und Stabilität).

Die Fülle der Vorteile sind: Der Abbau von Stress, mehr Gelassenheit, eine gesteigerte Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit. Dies führt zu mehr Energie und innerer Zufriedenheit.

Die Praxis richtet die Aufmerksamkeit auf das Fokussieren der Energie, um Ruhe und Leichtigkeit zu erreichen. Die Stunden sind methodisch aufgebaut, widmen sich unterschiedlichen Themen und erzielen eine intensive Erfahrung des eigenen Körpers.



# DIE AGENDA.

Yoga-Retreat | Nina Kersten | 21.-25. Oktober 2024

Montag, 21.10

- 16:00 Uhr: Begrüßung in der Donkey Bar/ Bar Terrasse
- 16:30 – 18:00 Uhr: Yoga zum Ankommen
- 19:30 Uhr: gemeinsames 3-Gänge-Dinner im NENI (inkl.)

Dienstag, 22.10

- 07:15 – 08:00 Uhr: Meditation, Pranayama (Zusatzangebot für Frühaufsteher)
- 08:30 – 10:00 Uhr: Vinyasa Yoga
- bis 11:00 Uhr: Frühstücksbuffet
- 16:30 – 18:00 Uhr: Vinyasa Yoga

Mittwoch, 23.10

- 07:15 – 08:00 Uhr: Meditation, Pranayama (Zusatzangebot für Frühaufsteher)
- 08:30 – 10:00 Uhr: Vinyasa Yoga
- bis 11:00 Uhr: Frühstücksbuffet
- 16:30 – 18:00 Uhr: Slow Flow, Yin Yoga

Donnerstag, 24.10

- 07:15 – 08:00 Uhr: Meditation, Pranayama (Zusatzangebot für Frühaufsteher)
- 08:30 – 10:00 Uhr: Vinyasa Yoga
- bis 11:00 Uhr: Frühstücksbuffet
- 16:30 – 18:00 Uhr: Vinyasa Yoga, Slow Flow, Yin Yoga

Freitag, 25.10

- 07:15 – 08:00 Uhr: Meditation, Pranayama (Zusatzangebot für Frühaufsteher)
- 08:30 – 10:00 Uhr: Vinyasa Yoga
- bis 11:00 Uhr: Frühstücksbuffet
- Abreise

8 bzw. 12 Yoga-Einheiten

- Morgens: dynamisch und aktivierend, Meditation, Pranayama und Asana Morning Flow
- Nachmittags: entspannend und ausgleichend, spezielle Themen
- Elemente: Vinyasa Flow, Power Yoga, Slow Flow, Yin Yoga

# DAS PACKAGE.

Yoga-Retreat | Nina Kersten | 21.-25. Oktober 2024

**IM  
EINZELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
1.573 €**

**IM  
DOPPELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
1.165 €\***

- › 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, 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 E-Bikes + SUP boards\*\*
- › 15 % auf alle Spa Treatments

\* Begleitperson ohne Teilnahme am Yoga 802 €, Verlängerungsnacht 192 € (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

# ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Nina Kersten | 21.-25. Oktober 2024

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 18
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, Nina Kersten“
- › 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.
- › Zahlung: 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!

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