YOGA IS BETTER IN BIKINI.

„Island flow - inside glow“
Yoga Retreat | Bettina Hartmann & Miriam Müller

Colònia de Sant Jordi, Mallorca | 21.-25. Oktober 2027

BIKINI ISLAND & MOUNTAIN HOTELS

ES TRENC MALLORCA









COLÒNIA DE SANT JORDI.

Bienvenido im Süden Mallorcas

Ganz im Süden Mallorcas liegt Colònia de Sant Jordi – ein kleines, lebendiges Hafenstädtchen mit rund 3.000 Einwohnern. Authentisch, entspannt, unaufgeregt schön – mit einer Promenade zum Bummeln, einem Fischerhafen, kleinen Shops, guten Cafés und entspannten Restaurants.

ES TRENC.

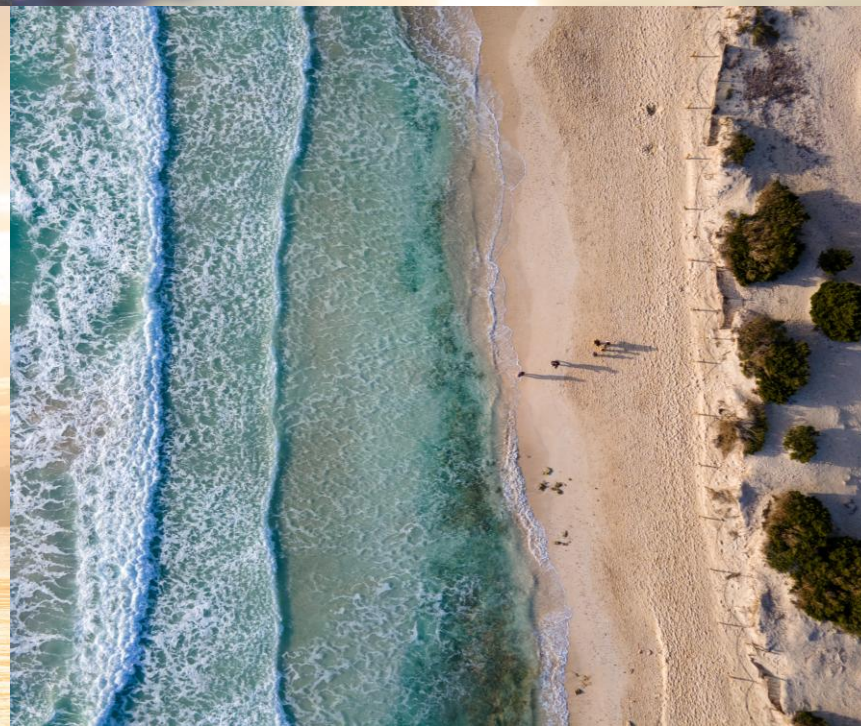
Türkis, karibisch, naturnah

Der berühmte und wahrlich spektakuläre, endlos scheinende Strand Es Trenc mit all seinen Abschnitten liegt wie eine puderzuckerweiße, in tausend Schattierungen von Türkis und Blau schillernde Karibik-Phantasie in einer langestreckten, sanft abfallenden Bucht, mitten in einem Naturschutzgebiet. Vom Hotel bist du in ein paar Minuten zu Fuß dort.

















DAS HOTEL.

A friendly hello!

Fassaden in kräftigen Tönen der mallorquinischen Natur, verziert mit floralen Malereien.
Innen: warme Nuancen von Sonne und Erde. Natürliche Materialien, handgefertigte Stoffe, Hölzer und Terracotta – alles mit lokalem Herz und handwerklichem Spirit.
Ein Ort, der kreative Seelen zum Schwingen bringt.

POOL & GARDEN.

Retreat yourself

Es fällt nicht leicht, sich zwischen all den Schönheiten und Annehmlichkeiten für eine Szenerie zu entscheiden. Dort, in unmittelbarer Nähe, warten das blaue Meer, der feine Sand, die Sonne, der Wind und die Flamingos. Hier der grüne Garten mit großem Pool, großzügigen Aufenthaltsbereichen, Liegen zum Loungen und unzähligen Sitzgelegenheiten.

















DIE ZIMMER.

Rooms with a view

Unsere Zimmer sind mit allem ausgestattet, was du für einen traumhaften Urlaub brauchst. Hier kannst du die Seele baumeln lassen, Entspannen und einfach das Leben genießen. Drinnen oder draußen – und in fast allen Kategorien auf deinem eigenen Balkon und mit Meerblick.

SOUL FOOD.

NENI Mallorca Es Trenc

Unser Frühstück hat bisher noch alle rumgekriegt, die behaupten, morgens keinen Appetit zu haben. Zu genießen bis um 11 Uhr.
Lunch & Dinner mit israelisch-mediterranen Gerichte im beliebten Balagan-Style. Auch für Veggies und Veganer.
Lässiges, stilvolles Bohème-Flair mit Sonnenuntergangs-Garantie auf der Terrasse im Garten.



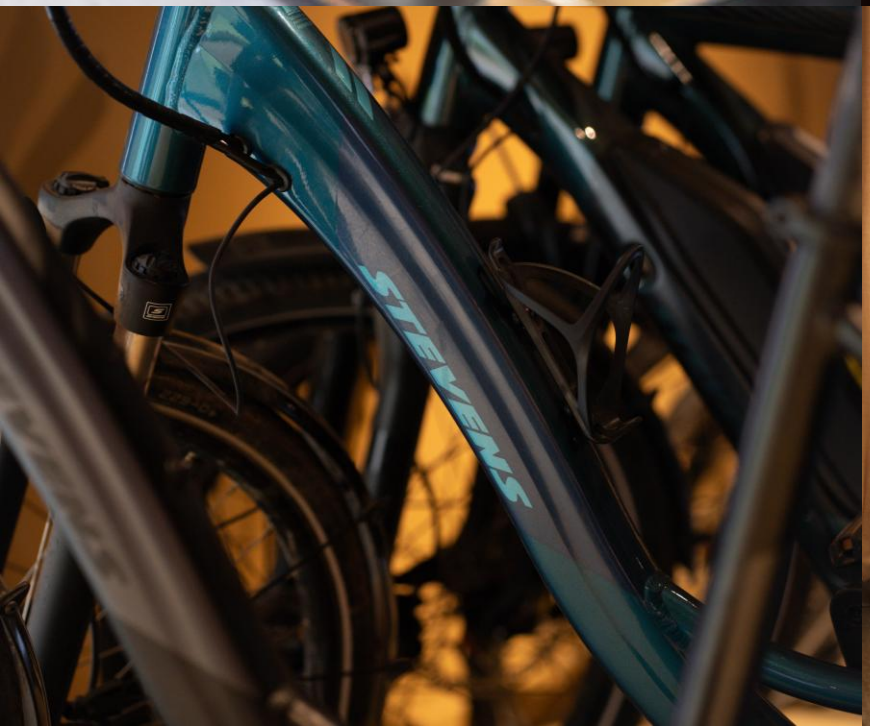


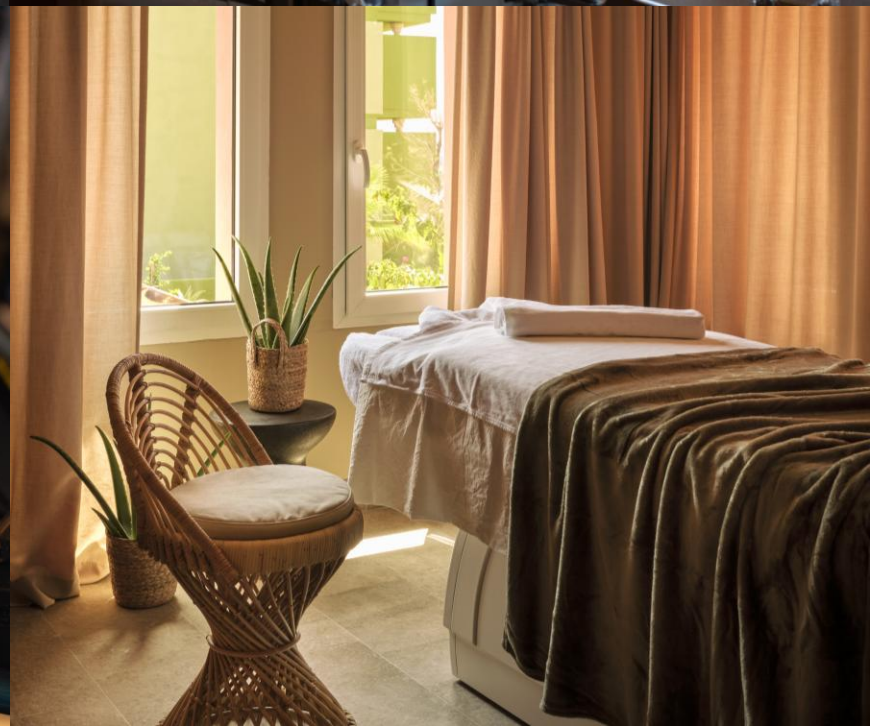












BODY & SOUL.

Relax, Renew, Revitalize

Im Wellness-Bereich erwarten dich Sauna & Dampfbad und unser Santaverde Spa mit super-effektiven Treatments. Mountainbikes und E-Bikes stehen dir kostenfrei zur Verfügung. Im Gym trainierst du an & mit Geräten, Laufbändern, Bikes, Rudermaschinen, Kinesiswand, Variostepper, Gewichten und, und, und...

YOGA PLACE.

Bodywork & Soulsearching

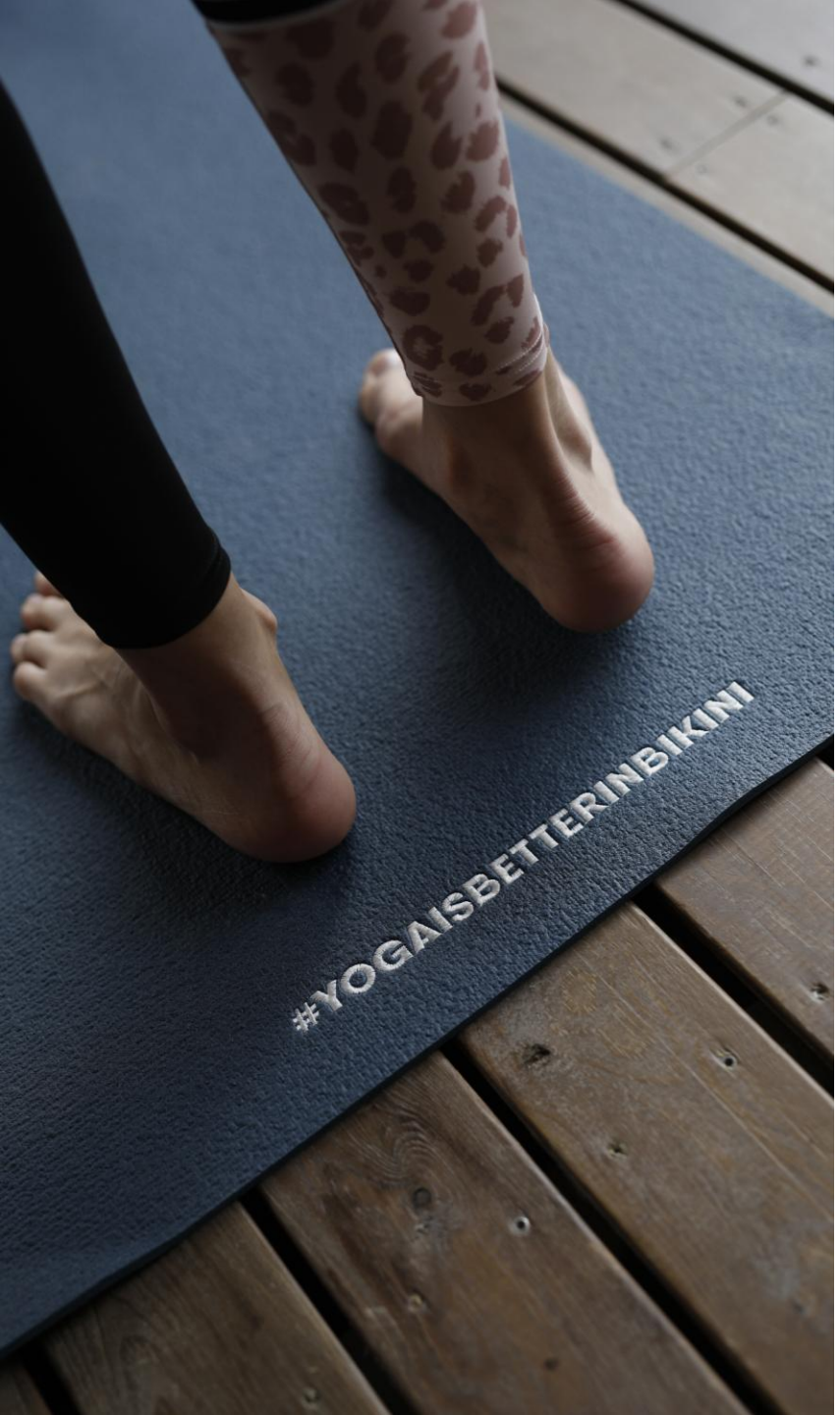
Wenn es draußen warm ist, ist unser Yoga-Deck mit seinem spektakulären Blick über das Mittelmeer der perfekte Ort. An kühleren oder sehr heißen Tagen lädt unser lichtdurchfluteter Seaview-Room mit bodentiefen Fenstern und Meerblick zum Bewegen, Durchatmen oder Innehalten ein











BESTE VORAUSSETZUNGEN.

#yogaisbetterinbikini

- Mediterranes, weiches Klima
- Unbegrenzter Blick auf das weite Mittelmeer.
- Authentisches, entspanntes Ambiente
- Outdoor-Yoga auf dem Yoga-Deck im weitläufigen Garten
- Indoor-Yoga im lichtdurchfluteten, vollverglasten Seaview-Room im Poolhouse – mit Rundum-Meerblick
- Yoga-Equipment von Lotuscrafts: Matten, Gurte, Blöcke, Bolster, Meditationskissen, Decken

DIE TRAINERINNEN.

Bettina Hartmann

Seit vielen Jahren unterrichte ich Yoga mit großer Leidenschaft, leite Retreats und vermittle meine langjährige Erfahrung an Yogalehrer in Aus- und Weiterbildungen und Coachings. Yoga zeigt uns immer wieder, wie wir die Anforderungen unserer modernen Welt mit unseren inneren Bedürfnissen in Einklang bringen können. Über Körperarbeit und bewusste Atmung verhilft Yoga nicht nur zu einem kraftvollen, flexiblen und ausdauernden Körper, sondern auch zu mehr Geduld und Gelassenheit mit uns selbst und zu einem Zustand innerer Ausgeglichenheit.

Ausgebildet in vielen Stilrichtungen ist mein Unterricht klar, strukturiert, für alle nachvollziehbar und fördert einen achtsamen, individuellen Zugang zu sich selbst.

Präventive und therapeutische Aspekte wie Rückenyoga, Yogatherapie sowie das Thema Frauengesundheit mit ayurvedischer Perspektive stehen seit Jahren im Fokus meiner Arbeit.

Es gibt viele gute Gründe, Yoga zu praktizieren, und es gibt heute ein breites Angebot, um einen passenden Übungsstil zu finden. Ich biete Euch aus der Vielfalt der unterschiedlichen Richtungen einige Möglichkeiten, Euren individuellen Zugang zum Yoga zu finden oder Eure Praxis zu vertiefen. Bringt Eure Lebensenergie wieder ins Fließen und findet Euren gesunden Rhythmus für mehr Lebendigkeit, Unbeschwertheit und Lebenslust.

WEITERE INFOS YOGA-BETTINA HARTMANN





WEITERE INFOS
MIRIAMXYOGA

DIE TRAINERINNEN.

Miriam Müller

Mich fasziniert im Yoga, wie uns die Praxis helfen kann, unsere Energie bewusst zu lenken und immer wieder zum Wesentlichen zurückzufinden. Für mich ist Yoga eine Bewegungskunst, mit der wir uns selbst formen und verwandeln können. Ein lebenslanger Übungsprozess, bei dem wir viel über uns selbst lernen, in guten Momenten selbstvergessen praktizieren und im besten Wortsinne selbstbewusst durchs Leben gehen. Yoga kann dabei eine Freiheitspraxis sein: körperlich, indem wir Beweglichkeit und Freiraum entwickeln, mental, indem wir mehr Klarheit finden. In meinem Unterricht geht es darum, präzise in die eigene Kraft zu kommen und zugleich spielerisch Freiraum zu entwickeln. Wichtig sind mir eine klare Sprache, kreative Sequenzen, Humor und ein individueller Zugang. Das Prinzip „Come as you are“ nehme ich wörtlich: Ganz gleich, wo Du mit Deiner Yoga-Praxis stehst und was Du gerade mitbringst – es gibt für jede Bewegung und jeden Körper einen guten Ausgangspunkt. Wesentliche Fragen: Spüre ich mein Fundament? Ist meine Kopfhaut entspannt? Und dazwischen: Ist da Halt? Und kann mein Atem frei fließen? Die Yogaphilosophie interessiert mich in besonderem Maße. Die Erkenntnisse bieten über Jahrtausende hinweg auch für unsere moderne Zeiten praktische Lebenshilfe. Die Geschichten hinter den āsanas und die Yoga-Forschung begleiten mich fortlaufend, genauso wie regelmäßige Aufenthalte in Indien.

DAS RETREAT.

Island Flow - Inside Glow

Du stehst barfuß am Meer, Dein Blick geht weit über das Wasser bis zum Horizont. Hinter Dir liegt eine Morgenmeditation und eine energetisierende, kräftigende Yoga-Praxis. Vor Dir: ein reichhaltiges Frühstück im Bikini-Hotel, Zeit am Pool, ein Tag am Strand und abends eine entspannende Yoga-Praxis mit Pranayama und Stille zum Ausklang. Du bist angekommen. Auf Mallorca. In unserem Retreat „Island Flow – Inside Glow“ mit Bettina und Miriam aus Berlin.

Bettina und Miriam: zwei Lehrerinnen, eine gemeinsame Leidenschaft

Wir beide bringen unseren eigenen Stil in die Praxis ein. Die Mischung aus kraftvoll fließendem Hatha-Vinyasa-Flow und entspannender, regenerativer Praxis bietet Dir ein vielseitiges Yoga-Erlebnis mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Was uns verbindet: die Liebe zu einer klaren und fundierten Yoga-Praxis und das gemeinsame Üben in einer inspirierenden Gemeinschaft.

Zusammen verbinden wir kraftvolle und ruhige Elemente, kommen in den Flow und finden gleichzeitig in die Tiefe.

In puncto Aufmerksamkeit und Fokus sind diese Tage eine Besonderheit: Während die eine Lehrerin unterrichtet, unterstützt die andere mit Hands-on, um Dich bestmöglich in Deiner individuellen Yogapraxis begleiten zu können. Diese Kombination ermöglicht es Dir, Deine Praxis zu vertiefen und neue Impulse zu gewinnen. Das alles in einer exklusiven Gruppe von maximal 20 Teilnehmer.

Wir finden in der Praxis eine harmonische Entsprechung für alle Level, geben Anfänger Optionen und Fortgeschrittenen Herausforderungen.

DAS RETREAT.

Island Flow - Inside Glow

Hotel am Meer, Weltküche im Bauch

Unser Yoga-Retreat findet im Bikini Island & Mountain Hotel Es Trenc statt. Das Bikini-Hotel ist bekannt für seine stylische Atmosphäre, den atemberaubenden Ausblick und seine entspannte, weltoffene Stimmung – der passende Rahmen für eine inspirierende Auszeit mit Yoga.

Ein weiteres Highlight: Im Retreat-Preis sind zwei Dinner im legendären NENI-Restaurant enthalten. Die NENI-Küche verbindet mediterrane und orientalische Einflüsse und sorgt für kulinarische Abwechslung.

Dein Yoga-Programm

Zweimal täglich praktizieren wir Yoga – morgens starten wir mit energetisierenden Sequenzen, die deinen Körper wecken und dich auf den Tag einstimmen.

Den Tag gestaltest Du nach Lust und Laune. Am Abend treffen wir uns wieder und laden Dich ein, bei ruhigen, meditativen Klassen den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

Was Dir diese Auszeit geben kann:

- Zwei Lehrerinnen, die ihre unterschiedlichen Stile miteinander verbinden
- Viel Zeit und Raum für Yoga direkt an einem der schönsten Strände Mallorcas
- Das Bikini-Hotel mit entspanntem Luxus und NENI-Küche
- Gemeinschaft und Entspannung – und viel Freiraum für Dich
- Du gehst gekräftigt und entspannt, mit Weite und Wärme, in den Winter.
- Yoga Mallorca: Island Flow – Inside Glow

DIE AGENDA.

Island Flow - Inside Glow | Yoga-Retreat | Bettina Hartmann & Miriam Müller | 21.-25.10.27

21. Oktober

- individuelle Anreise
- 16.30 Uhr: Treffen mit Bettina und Miriam in der Lobby
- Erstes Kennenlernen und Check-in für alle persönlichen Themen
- 17-18.15 Uhr: Welcome Yoga
- 19 Uhr: Dinner im NENI (inkl.)

22. & 23. Oktober

- 8- 8.20 Uhr: Meditation
- 8.30-9.45 Uhr: Yoga
- Frühstück
- 17.30 -18.45 Uhr: Yoga

24. Oktober

- 8-8.20 Uhr: Meditation
- 8.30-9.45 Uhr: Yoga
- Frühstück
- 17 .30-18.45 Uhr: Yoga
- 19.30 Uhr: Dinner im Neni (inkl.)

25. Oktober

- 8-8.20 Uhr: Meditation
- 8.30-9.45 Uhr: Yoga
- Frühstück
- individuelle Abreise

DAS PACKAGE.

IM EINZELZIMMER PRO PERSON INKL. TEILNAHME AM PROGRAMM 1.755 € *

IM DOPPELZIMMER PRO PERSON INKL. TEILNAHME AM PROGRAMM 1.420 € *

Island Flow - Inside Glow | Yoga-Retreat | Bettina Hartmann & Miriam Müller | 21.-25.10.27

- 5 Tage (4 Nächte) im Seaside Cozy Low Room** mit Meerblick und Balkon
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
- Zwei 3-Gang-Dinner „Balagan-Menu“ im NENI Es Trenc, orientalisch-mediterrane Küche
- Programm gemäß der Agenda, Outdoor: Yoga-Deck im Garten oder Indoor: Seaview Room
- Alkoholfreier Welcome Drink
- Bikini-Refill-Wasserflasche: Gratis Auffüllen an unseren Trinkwasserstationen – und zum Mitnachhausenehmen
- Nutzung der Stevens Bikes + SUP Boards***
- 15 % auf alle Spa Treatments

* Begleitperson im Doppelzimmer ohne Teilnahme am Programm 230 €

** Standardkategorie, Upgrade buchbar. Zusatznächte zum Sonderpreis mit Code EXTENSION nur in Verbindung mit dem Package buchbar und als separate Zweitbuchung erforderlich.

*** nach Verfügbarkeit

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Island Flow - Inside Glow | Yoga-Retreat | Bettina Hartmann & Miriam Müller | 21.-25.10.27

Teilnehmerzahl:

› Mindestens 7, maximal 25

Buchungsprozess :

› Alle Buchungen müssen online **HIER** vorgenommen werden. Buchungen über Drittanbieter-Plattformen können nicht berücksichtigt werden.

› Normale Zimmerbuchungen können nicht in eine Retreatteilnahme umgewandelt werden.

Zimmerbelegung :

› Für die Belegung eines Zimmers zur Doppelnutzung müssen sich zwei Teilnehmer gemeinsam anmelden. Das Hotel vermittelt keine Zimmerpartner.

Zahlungsbedingungen:

› 50 % Anzahlung bei Buchung

› 50 % Restzahlung 4 Wochen vor Retreatbeginn

Stornierungsbedingungen :

› Kostenfreie Stornierung bis 4 Monate vor Retreatbeginn

› 50 % Stornogebühr bis 1 Monat vor Retreatbeginn

› 100 % Stornogebühr ab 1 Monat vor Retreatbeginn

Diese Regelung gilt auch für ggf. gebuchte Zusatznächte.

Check In / Check Out:

› Check-in ab 15 Uhr, Check-out bis 11 Uhr. Late Check-out auf Anfrage, nach Verfügbarkeit und gegen Gebühr.

Ersatzregelung :

› Bei Krankheit oder vergleichbaren Umständen kann die Trainerin eine gleichwertige Ersatzperson stellen.

Absage des Retreats:

› Wird bis 6 Wochen vor Retreat-Beginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, informieren wir dich. Die Buchung kann dann kostenfrei storniert oder in eine Hotelbuchung umgewandelt werden. Darüber hinaus gelten die regulären Stornierungsbedingungen. Reisekosten werden nicht erstattet.

Kommunikation

› Bei Fragen zu Buchung, Preisen oder Hotelkonditionen wende dich ausschließlich an unser Reservierungsteam reservations.estrenc@bikini-hotels.com

› Die Trainerin übernimmt die direkte Kommunikation mit den Teilnehmern rund um die Inhalte des Retreats (z. B. Programm oder gesundheitliche Aspekte) mail@miriamxyoga.com bhartmann.yoga@googlemail.com

› Zur direkten Kommunikation werden dein Name und deine E-Mail-Adresse nach Buchung an die Trainerin weitergegeben. Wenn du nicht einverstanden bist, informiere uns nach Erhalt der Buchungsbestätigung per E-Mail.

SEE YOU IN COLÒNIA DE SANT JORDI!

Du willst mehr wissen? Hier erreichst Du uns:

Bikini Island & Mountain Hotel Es Trenc

Carrer Esmeragda, 6

07638 Colònia de Sant Jordi, Illes Balears

reservations.estrenc@bikini-hotels.com

bikini-hotels.com

BIKINI ISLAND & MOUNTAIN HOTELS

ES TRENC
MALLORCA