

# YOGA IS BETTER IN BIKINI.

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



Colònia de Sant Jordi, Mallorca | 13. – 17. Oktober 2025

ES TRENC MALLORCA



# COLÒNIA DE SANT JORDI.

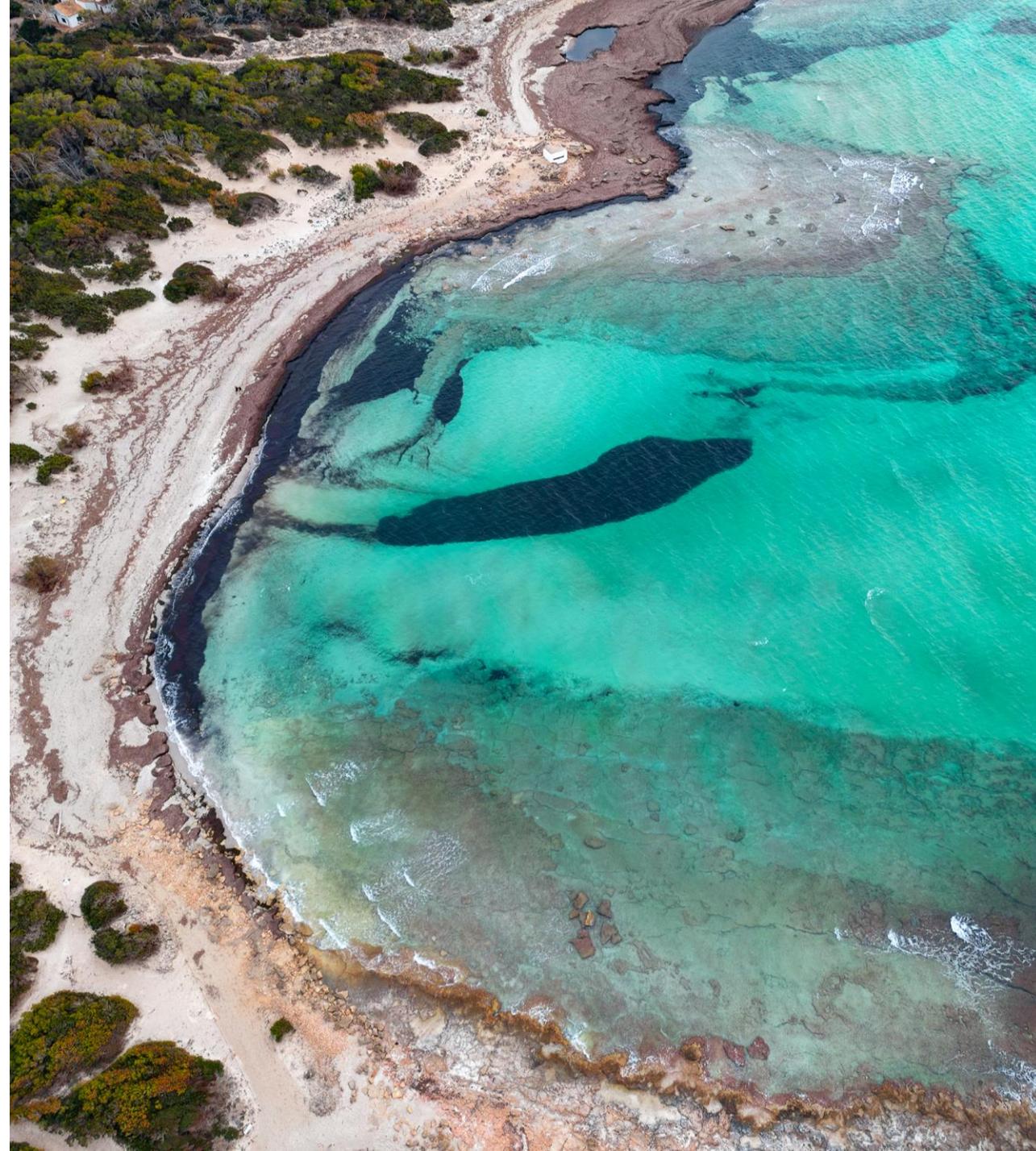
Bienvenido im Süden Mallorcas

Colònia de Sant Jordi am südlichsten Zipfel Mallorcas war einst ein armes, kleines Fischerdorf. Heute ist es ein lebendiges, ursprüngliches 3000-Seelen Städtchen mit reichem Angebot fürs gepflegte Faulenzertum. Eine Promenade, einen Fischerhafen mit Restaurants und viele Shopping-Optionen findest du hier auch.

# ES TRENC.

Türkis, karibisch, naturnah

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





# DAS HOTEL.

A friendly hello!

Drei Gebäude mit Fassaden in den kräftigen Farben der mallorquinischen Natur und floralen Malereien. Interior mit warmen Tönen in den Schattierungen von Sonne und Erde. Natürliche Materialien und lokale handwerkliche Stoffe, Hölzer und Terracotta.

# 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

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.

Und unser Frühstück hat bisher noch alle rumgekriegt, die behaupten, morgens keinen Appetit zu haben. Zu genießen bis um 11 Uhr.





# 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 Weitblick über das Mittelmeer der Ort für dich und deine Gruppe. An kühleren oder sehr warmen Tagen genießt ihr das Hier und Jetzt in unserem lichtdurchfluteten Seaview-Room mit bodentiefen Fenstern und Meerblick.





# 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 vermittele meine langjährige Erfahrung an YogalehrerInnen in Aus/ 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 vielerlei Stilen ist mein Unterricht klar, strukturiert, für alle nachvollziehbar und fördert einen achtsamen, individuellen Zugang zu Euch selbst.

Präventive und therapeutische Aspekte wie Rückenyoga, Yogatherapie, sowie das Thema Frauengesundheit aus 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, um 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, Lebenslust, innere Zufriedenheit und Freiheit.





**WEITERE INFOS**  
**MIRIAMXYOGA**

# DIE TRAINERINNEN.

Miriam Müller

Yoga ist ein wunderbares Energiemanagement, ein Freisetzen und Fließen von Leben und Atem. Die Yoga-Praxis unterstützt uns auch außerhalb der Matte, Energien zum Wesentlichen im Leben zu lenken. Yoga kann in unserem Leben auch eine Freiheitspraxis sein: auf körperlicher Ebene Befreiung von Blockaden und Verspannungen, auf mentaler Ebene Freiheit für eine friedliche und aufrechte Haltung und auf seelischer Ebene die Freiheit für all das, was uns am Herzen liegt. In meinem Unterricht kommen wir präzise in unsere eigene Kraft und entwickeln gleichzeitig spielerisch Freiraum.

Was mir sonst noch wichtig ist: Klarheit in der Sprache, Humor, kreative Sequenzen, individueller Zugang, gute Musik und effektive hands-on. Besonders fasziniert bin ich von der Yogaphilosophie und wie sie über die Jahrtausende hinweg praktische Lebenshilfe bietet. Ich habe die 500+ Ausbildung bei Spirit Yoga in Berlin absolviert und biete in verschiedenen Berliner Studios Klassen für Anfänger:innen, Fortgeschrittene sowie Präventionskurse mit Krankenkassenabrechnung an.

# DAS RETREAT.

## Island Flow – Inside Glow

Dein Blick geht spektakulär weit übers Meer zum glitzernden Horizont. Hinter Dir liegt eine stimmungsvolle Morgenmeditation und eine energetisierende, kräftigende Yoga-Praxis. Vor Dir: ein reichhaltiges Frühstück im Bikini Hotel, Community am Pool, Seelenzeit am schönsten Strand der Insel und abends eine entspannende Yoga-Praxis mit Pranayama und Stille als Ausklang. Du bist angekommen. Auf der wunderschönen Insel 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 und diese Mischung aus kraftvoll fließendem Hatha-Vinyasa-Flow und entspannender regenerativer Praxis bietet Dir ein vielseitiges Yoga-Erlebnis, das Dich jeden Tag etwas Neues entdecken lässt.

Was uns verbindet: die Liebe zu einer klaren und fundierten Yoga-Praxis und das gemeinsame Üben in einer inspirierenden Gemeinschaft. Zusammen steigern wir unsere Flow Energie und finden gleichzeitig in die Tiefe, um den Yoga-Glow von innen heraus zu spüren.

In punkto 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, neue Impulse zu gewinnen und deine Yoga-Erfahrung auf ein neues Level zu bringen. Das alles in einer exklusiven Gruppe.

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

# DAS RETREAT.

## Island Flow – Inside Glow

### **Hotel am Meer, Weltküche im Bauch**

Unser Yoga-Retreat findet in einem der angesagtesten Hotels der Insel statt: dem Bikini Island & Mountain Hotel Es Trenc. Das Bikini-Hotel ist nicht nur für seine stylische Atmosphäre und atemberaubenden Ausblick bekannt, sondern auch für seine entspannte, weltoffene Stimmung, die den perfekten Rahmen für ein inspirierendes Yoga-Retreat bietet.

Ein weiteres Highlight: Im Retreat-Preis sind zwei Dinner im legendären NENI-Restaurant enthalten. Die NENI-Küche ist mit ihren mediterran-orientalischen Einflüssen für kulinarische Höhepunkte und über die Insel hinaus bekannt.

### **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 gestalten wir 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, perfekt aufeinander abgestimmt, um dir Vielfalt in Einheit zu bieten
- › Viel Zeit und Raum für Yoga direkt an einem der schönsten Strände Mallorcas
- › Das trendige Bikini-Hotel mit entspanntem Luxus und NENI-Küche
- › Gemeinschaft und Entspannung: inspirierende Community und viel Freiraum für Dich
- › Du gehst beseelt, gekräftigt und entspannt – mit Weite und Wärme – in den Winter

# DIE AGENDA.

Yoga-Retreat | Bettina Hartmann & Miriam Müller | 13. -17. Oktober 2025

13. Oktober

- › Ankunft
- › 17-18.15 Uhr Welcome Yoga
- › 19.30 Dinner im NENI (inkl.)

14. und 15. Oktober

- › 8-8.20 Meditation
- › 8.30-9.45 Yoga
- › Frühstück
- › 17-18.15 Yoga

16. Oktober

- › 8-8.20 Meditation
- › 8.30-9.45 Yoga
- › Frühstück
- › 17-18.15 Yoga
- › 19.30 Dinner im NENI (inkl.)

17. Oktober

- › 8-8.20 Meditation
- › 8.30-9.45 Yoga
- › Frühstück
- › Abreise

# DAS PACKAGE.

IM  
EINZELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
1.784 €

IM  
DOPPELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
1.372 € \*

Yoga-Retreat | Bettina Hartmann & Miriam Müller | 13. -17. Oktober 2025

- › 5 Tage (4 Nächte) im Seaside Cozy Room mit Meerblick und Balkon\*\*
  - › Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
  - › Zwei 3-Gang-Dinner „Balagan-Menu“ im NENI Es Trenc, orientalisches-israelische Küche mit mediterranen Einflüssen
  - › 4 h/täglich  
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 Yoga 949 €, Verlängerungsnacht vor dem Retreat 207 €, nach dem Retreat 192 € (nach Verfügbarkeit)
- \*\* Standardkategorie
- \*\*\* nach Verfügbarkeit

# ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Bettina Hartmann & Miriam Müller | 13. -17. Oktober 2025

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 20
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, ET, Bettina & Miriam“
- › 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 des Seaside Cozy Rooms. Darüber hinaus gelten die normalen Stornierungsbedingungen.
- › 50 % Anzahlung bei Buchung. Restzahlung bei Abreise.
- › Bis 14 Tage vor Anreise wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50 %, ab 13 Tage vor Anreise in Höhe von 100 % jeweils vom Gesamtpreis 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 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](mailto:reservations.estrenc@bikini-hotels.com)

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



ES TRENC  
MALLORCA