

# YOGA IS BETTER IN BIKINI

„beYOUtiful“ | Yoga Retreat | Franziska Thurm & Janina Reich

Port de Sóller, Mallorca | 23.-27. März 2022



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. Adults only - Gäste sind ab 14 Jahre willkommen.





# 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

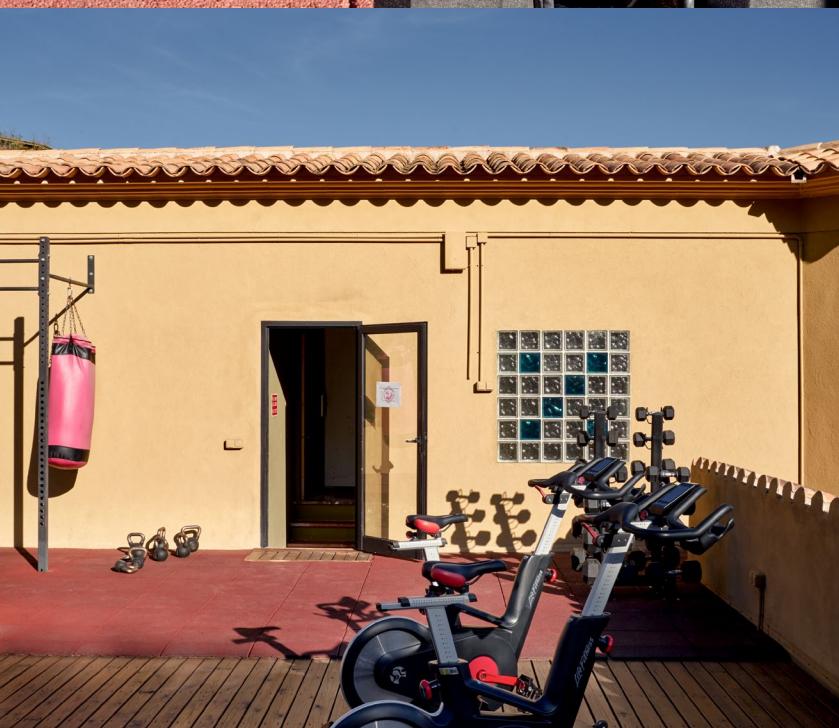
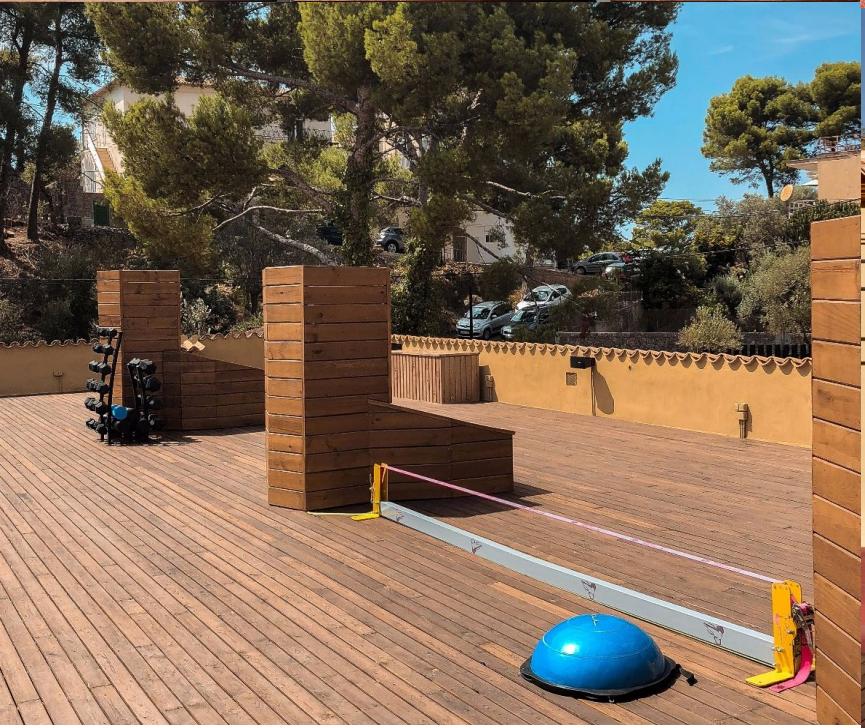
Israelisch-orientalische  
Gerichte im beliebten  
Balagan-Style. Auch für  
Veggies und Veganer.  
Lässiges, stilvolles  
Bohème-Flair. Von der  
Terrasse einmaliger Blick  
auf Port de Sóller.

# DIE BAR.

## Donkey Bar

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 für Cardio-Einheiten.

# YOGA PLACE.

Ganz oben  
runterkommen

Hoch oben über der Bucht.  
Sanfter, schmeichelnder Wind,  
Ruhe. Outdoor: Fitness  
Terrasse oder Spa Terrasse.  
Indoor: Soul Room oder  
Private Dining Room. Yoga-  
Equipment: Matten, Blöcke,  
Gurte, Bolster, Decken  
Meditationskissen.





# BE ACTIVE.

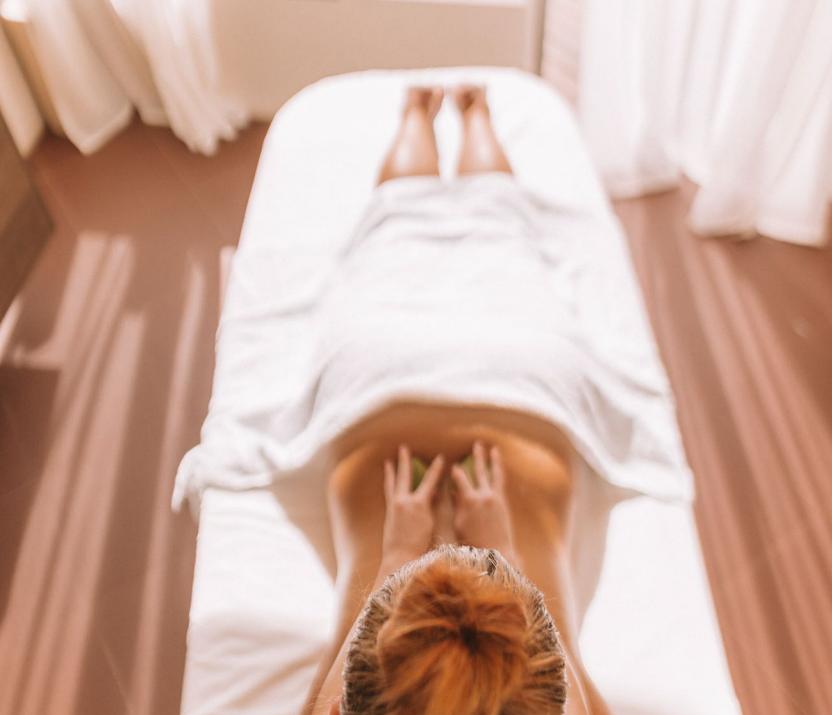
Faulenzen schwer  
gemacht

Außerdem bieten wir:  
STEVENS Bikes und E-Bikes,  
SUP Boards und Mercedes  
Autos für kostenlose  
Testfahrten, sensationelles  
Wanderrevier im Tramuntana  
Gebirge, fußläufig  
entfernten Strand und, und,  
und...

# THE SPA.

Santaverde  
Naturkosmetik

Zertifizierte Naturkosmetik  
von hoher biologischer  
Qualität. Highlights: Beauty  
Masken aus frischen  
Früchten, Massagen mit  
purem Blattgel der Aloe Vera  
und feinsten biologischen  
Ölen aus der mediterranen  
Welt. Mit Dampfbad & Sauna.



# **BESTE VORAUSSETZUNGEN.**

## Warum Yoga bei uns?

- › Mediterranes, weiches Klima
- › Authentisches, entspanntes Ambiente, naturverbunden
- › Große Outdoor Fitness Area mit Platz für bis zu 15 Yogis
- › Indoor Yoga-Raum mit Platz für bis zu 15 Yogis
- › Yoga-Matten, -Gurte, – Blöcke, -Bolster & -Decken
- › Dampfbad, Sauna
- › Santaverde-Spa mit reinen Natur-Produkten
- › NENI Restaurant mit israelisch mediterraner Küche
- › STEVENS-Bikes für Biking-Touren
- › Hiking-Touren im Tramuntana-Gebirge

# THE TEACHER.

Janina Reich

Yoga hat Janinas Leben verändert! Seit der ersten Stunde durfte sie beobachten, wie sie mehr und mehr fasziniert war von dem, was Yoga zu bieten hat. Janina darf hier ihre liebe Freundin Franzi Thurm zitieren:

**Yoga hilft mir dabei, ein besserer Mensch zu werden.**

In Ihren Kursen möchte sie keine einschüchternden „Verbiegungen“ vermitteln, denn Yoga kann genau das sein, was dein Körper und Geist gerade braucht – auch wenn es mal ein herzliches Lachen ist. Die Ausrede „Ich bin doch gar nicht beweglich“ zählt nicht, denn: Yoga kann jeder!





# THE TEACHER.

Janina Reich

Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin hat sie in den USA absolviert, es folgten weitere Aus- und Fortbildungen rund um Fitness und Yoga. Sie ist registriert mit Yoga Alliance als RYT 500 (Registered Yoga Teacher 500 Stunden). Zudem entwickelte sie mit Fire Flow eine Mischung aus Yoga, Tanz und Workout, ebenso hat sie eine Yin-Yoga- sowie eine Coaching-Ausbildung absolviert. Janina führt ihr eigenes Yogastudio – das Yoga Loft in Landsberg am Lech.

# THE TEACHER.

Franziska Thurm

Franzi ist ein echter Naturmensch und liebt die Berge und ihre Heimat, das Allgäu. Sport und Bewegung haben schon immer ihr Leben geprägt, aber auch sie kennt das Gefühl, sich selbst und den eigenen Körper nicht mehr richtig zu spüren und sich von sich selbst getrennt zu fühlen. Yoga und sehr viel Selbstreflektion, hat ihrem Leben hierbei eine ganz neue und positive Richtung gegeben. Früher war es für Franzi eher der körperlich etwasfordernde Vinyasa Stil, um sich zu spüren und abschalten zu können. Gerade in den letzten Jahren sind es immer mehr auch die ruhigeren und sanften Yogastile, wie zum Beispiel regeneratives Yin Yoga, die ihrem Alltag einen tollen Ausgleich schenken, einfach nach dem Yin & Yang Prinzip... Wer viel leistet, darf sich und seinem Körper auch ein bisschen Entspannung geben ;-) Heute ist Yoga für sie nicht nur „ein Sport“, sondern eine Lebenseinstellung, die sie auch im „richtigen Leben“ fern von der Yogamatte begleitet und Franzi zu einem glücklicheren, zufriedeneren und ausgeglicheneren Menschen macht...





# THE TEACHER.

Franziska Thurm

Franzi ist zertifizierte Yogalehrerin (200 RYT nach Yoga Alliance). Mittlerweile umfassen ihre Aus – und Weiterbildungen rund um das Thema Yoga mehr als 600h. Ihr Unterrichtsstil ist sehr frei und authentisch, ihre Schwerpunkte liegen hierbei im kräftigenden Vinyasa- und Hatha Yoga sowie im regenerativen, sanften Yin Yoga Stil. Die Ausbildung hierfür absolvierte Franziska bei Tanja Seehofer. Franzi veranstaltet das Yogaglück Festival sowie einige andere Events zum Thema Yoga & Mindfulness.

# BEYOUTIFUL.

Yoga Retreat | Franziska Thurm & Janina Reich | 23.-27. März 2022

## **beYOUtiful – denn du bist schön & toll, so wie du bist!**

Im Fokus des Yoga Retreats steht es, dich selbst zu spüren, loszulassen und tiefe Dankbarkeit für das zu finden was ist – denn du bist du und das ist auch gut so ;-)

Yoga lehrt uns Akzeptanz, Gelassenheit und im Fluss zu bleiben, also die Balance zu finden.

Mit der Kombi aus verschiedenen Yogastilen, Meditationen und beYOUtiful-Circles im wunderschönen Bikini Island & Mountain Hotel gibst und gönnst du dir den Raum für Selfcare und Annahme – Raum zum Sein.

Die zertifizierten und erfahrenen Yogalehrerinnen Franzi und Janina sind dabei als Power-Duo für dich da: Blondie & Brownie, Bergsteigerin & Wasserratte, Yin & Yang eben.

So vielfältig wie Franzi und Janina, sind auch ihre Yogaeinheiten beim beYOUtiful Yoga Retreat. Beim Yin meets Yang Yoga kehrst du tief in dein Inneres, mit Vinyasa bleibst du geschmeidig im Fluss des Lebens, beim Fire Flow schaltest du den Kopf aus und spürst deinen Körper.

Durch das gemeinsame Unterrichten, können Janina und Franzi während der Yoga-Sessions noch individueller auf die Ausrichtung der Asanas und auf deine Bedürfnisse eingehen.

Dazwischen bleibt genug Zeit für dich, den gemeinsamen Austausch oder um die Sonneninsel in der schönsten Jahreszeit zu erkunden.

# DER ABLAUF.

Yoga Retreat | Franziska Thurm & Janina Reich | 23.-27. März 2022

Mittwoch, 23.03.

- › 17 Uhr: beYOUtiful – Welcome Circle & Meditation
- › 17.30-19 Uhr: be soft – Yin meets Yang Yoga
- › 20 Uhr: gemeinsames Dinner “Best of NENI“ mit Welcome Drink

Donnerstag, 24.03.

- › 8-9.30 Uhr: be in the flow – Vinyasa Yoga
- › danach gemeinsames Frühstück
- › 17.30 -19 Uhr: be soft – Yin Yoga mit Dankbarkeits-Circle

Freitag, 25.03.

- › 8:30-9.30 Uhr: be wild – Fire Flow Yoga
- › danach gemeinsames Frühstück

- › 20:00 Uhr: gemeinsames Sundowner-Dinner, voraussichtlich im Restaurant „Nautilus“ (nicht im Preis inbegriffen)

Samstag, 26.03.

- › 8-9.30 Uhr: be in the flow – Vinyasa Yoga
- › danach gemeinsames Frühstück
- › 17.30-19.30 Uhr: be soft – Yin Yoga und beYOUtiful-Abschluss-Circle

Sonntag, 27.03.

- › 8-9.30 Uhr: be soft – Yin meets Yang Yoga
- › danach gemeinsames Frühstück und Verabschiedung

# DAS PACKAGE.

Yoga Retreat | Franziska Thurm & Janina Reich | 23.-27. März 2022

- › 5 Tage Mi-So (4 Nächte) im Zimmer\*\* mit privatem Balkon
- › Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
- › Ein 3-Gang-Dinner „Best of NENI“, israelisch-mediterrane Küche, auch vegetarisch oder vegan
- › Tägliche Yoga-Sessions auf dem Roof Top bzw. Indoor (wetterabhängig)
- › Ein Spa-Treatment á 45 min „Back to relax“ oder 30 min „Aloe fresh up“
- › Alkoholfreier welcome drink Spicy Blondy
- › Mineralwasser zu den Kursen
- › Nutzung der Stevens Bikes + SUP boards\*\*\*

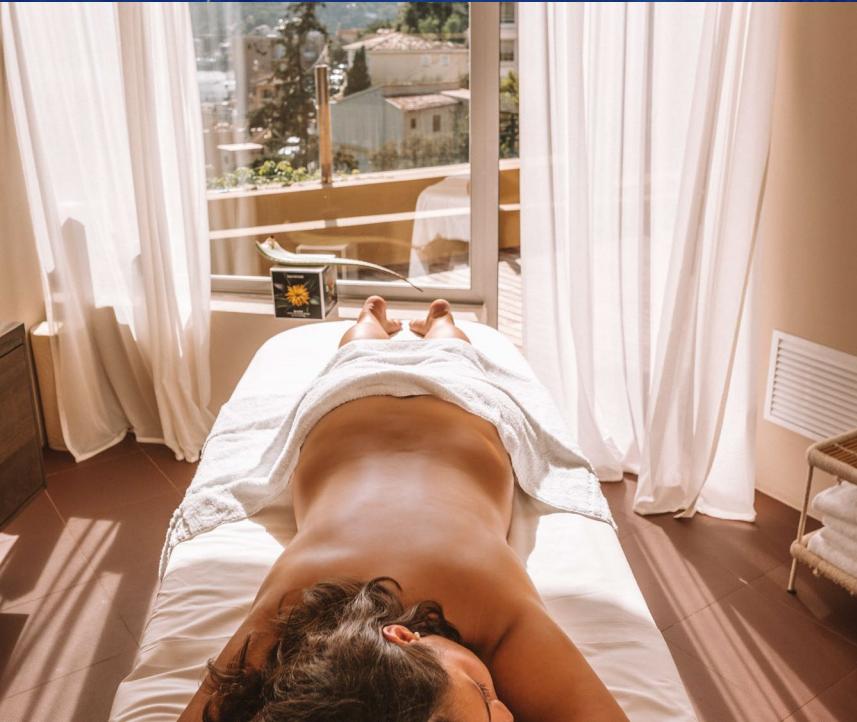
Verlängerungsnacht € 123 € | Kosten Taxi ab Flughafen Palma ca. € 50 oder Mietwagen ab ca. € 20 pro Tag

\* Begleitperson ohne Teilnahme am Yoga € 637

\*\* beste verfügbare Zimmerkategorie

\*\*\*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 | Franziska Thurm & Janina Reich | 23.-27. März 2022

- › Teilnehmer: mind. 8 – max. 15
- › 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.
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „beYOUtiful, Franzi & Janina“
- › 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 Sie 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
- › Stornierungsbedingungen: Bis 10 Tage vor Anreise ist die Stornierung kostenfrei und die Anzahlung wird erstattet. Bis 24 Stunden vor Anreise berechnen wir eine Stornogebühr in Höhe von 50 % (entspricht der Anzahlung). Bei einer Stornierung weniger als 24 Stunden vor Anreise berechnen wir eine Stornogebühr in Höhe von 100% des Paketpreis. Diese Stornierungsgebühren gelten ebenso auch für ggf. gebuchte Verlängerungsnächte.

# 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](mailto:info.portdesoller@bikini-hotels.com)

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



PORT DE SÓLLER MALLORCA