

YOGA IS BETTER IN BIKINI.

„BREATHE BABY! Reset & Renew“
Yoga Retreat | KARMA Cologne | Anni Hoffmann



Colònia de Sant Jordi, Mallorca | 30.Oktober – 3. November 2024

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 vielen Restaurants und viele Shopping-Optionen findest du hier auch.

ES TRENC.

Türkis, karibisch, naturnah

Der berühmte und wahrlich spektakuläre, endlose scheinende Strand Es Trenc 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.



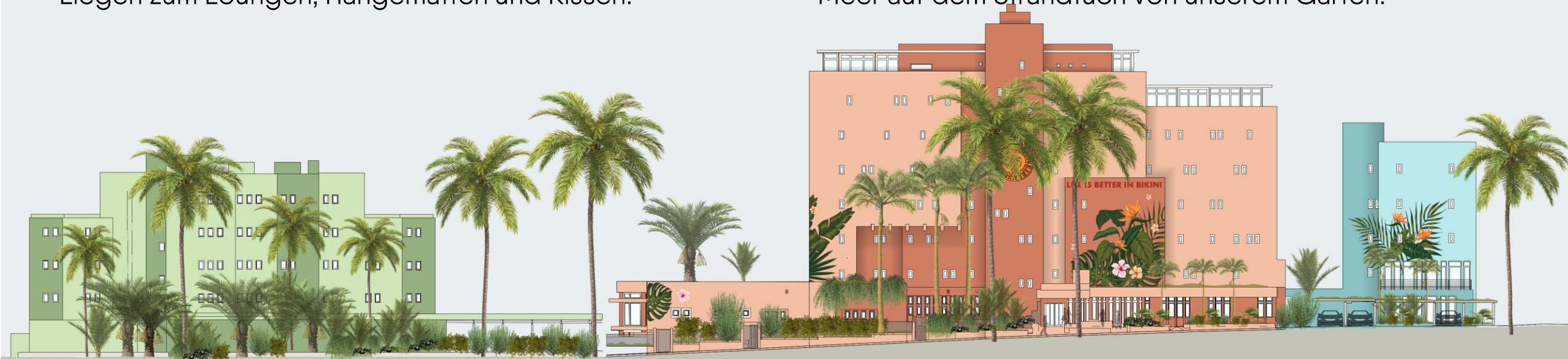
DAS HOTEL.

A friendly hello!

Es fällt nicht leicht, sich zwischen all den Schönheiten und Annehmlichkeiten von Es Trenc für eine Szenerie zu entscheiden. In unmittelbarer Nähe warten das blaue Meer, der feine Sand, die Sonne, der Wind und die Flamingos. Im Hotel locken der riesige Garten – mit Outdoor-Pool, großzügigen Aufenthaltsbereichen, Liegen zum Loungen, Hängematten und Kissen.

Imposante alte Kakteen und hohe Palmen spenden wohltuenden Halbschatten und in der Luft schwebt der Duft von Blumen. Wirklich schade, dass man nicht an zwei Orten gleichzeitig sein kann. Ein entspannender Vorschlag für genießerische Yogis: Im Garten in der Hängematte schaukeln und vom Meer träumen. Und am Meer auf dem Strandtuch von unserem Garten.

ERÖFFNUNG
1. JULI 2024





DIE ZIMMER.

Rooms with a view

Unsere Zimmer und Suiten 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 oder deiner Terrasse.

EAT & DRINK.

Soul food

Unser Frühstück hat bisher alle rumgekriegt, die behaupten, morgens noch keinen Appetit zu haben. Zu dem vielfältigen Start in den Tag wirst du nicht nein sagen können, auch wenn du dich vegan oder vegetarisch ernährst.

Und im NENI Mallorca Colònia de Sant Jordi erwartest dich eine kulinarische Symbiose von Kulturen und Einflüssen aus der ganzen Welt.





BODY & SOUL.

Relax, Renew, Revitalize

In Wellness-Bereich erwarten dich Sauna und 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...



BESTE VORAUSSETZUNGEN.

#yogaisbetterinbikini

- › Mediterranes, weiches Klima
- › Unbegrenzter Blick auf das weite Mittelmeer.
- › Authentisches, entspanntes Ambiente
- › Outdoor-Yoga auf einer der Plattformen im weitläufigen Garten
- › Indoor-Yoga im lichtdurchfluteten, vollverglasten Yoga-Raum im Poolhouse – mit Rundum-Meerblick
- › Yoga-Equipment: Matten, Gurte, Blöcke, Bolster, Meditationskissen, Decken





DIE TRAINERIN.

Anni Hoffmann

Annis Kurse sind dynamisch, kraftvoll und kreativ. Ein Mix aus Vinyasa Yoga, Prana Flow und Yoga Philosophie. Offen für alle Level, mit Optionen sowohl für fortgeschrittene als auch für nicht so geübte Yogis. Immer mit Tipps für die richtige Ausrichtung und verbunden mit Geschichten und Erklärungen zur Herkunft des Yoga. Denn Anni reist sehr oft und gerne mit ihrer Lehrerin Shiva Rea nach Indien, in das Ursprungsland des Yoga.

- › 500 Stunden Yogalehrer Ausbildung
- › E-RYT 500
- › Ashtanga/Vinyasa Downward Dog, Toronto, Kanada bei Ron Reid
- › Prana Vinyasa Ausbildung bei Shiva Rea
- › Zahlreiche Workshops und Weiterbildungen

KARMA COLOGNE.

Über uns

Reisen sind Momente und Inspirationen, die unbezahlbar sind. Bereicherungen und Erinnerungen, die einem niemand mehr nehmen kann. Jeder Kilometer, jede Strecke, die man zurücklegt, bringt einen immer ein Stück weiter, besonders näher zu sich selbst. Jeder Schritt bringt uns zurück in den Moment und zeigt uns etwas, das wir vorher noch nicht kannten, noch nicht wussten. Über uns, über das Leben, über Menschen und Kulturen.

Reisen und Yoga ist eine ganz besondere Kombination, die wir bei KARMA Cologne sehr schätzen. Deswegen lieben wir unsere Retreats ganz besonders und freuen uns jedes Mal aufs Neue, interessante Menschen an traumhaften Orten zusammenzubringen und gemeinsam eine unvergessliche Zeit zu verbringen. Einfach mal raus aus dem Alltag und sich voll und ganz auf Yoga und Meditation konzentrieren, das ist es, was ein Retreat so besonders macht. In einer anderen Welt, die wir gemeinsam entdecken.

Breathe Baby ist das Motto unseres Yogastudios KARMA Cologne. Und auch der Atem wird tiefer und bewusster, wenn wir auf Reisen sind. Wir saugen Momente auf und inhalieren good vibes. Herzlich willkommen!



DAS RETREAT.

BREATHE BABY! Reset & Renew

Yoga, Meditation & Breathwork.

Wir entdecken mit euch das NEUE Bikini Island & Mountain Hotel am traumhaften Es Trenc Strand. Ich freue mich auf 5 Tage Mallorca an diesem traumhaften Ort. Neuanfänge sind immer toll und spannend und genau das, was wir auch beim Yoga so lieben. Auf zu neuen Herausforderungen. Gewappnet für alles, was uns erwartet. Mit Yoga, Meditation und Breathwork. In entspannter Umgebung, dem tollsten Hotel und mit mediterraner Herbstsonne – was braucht man mehr!?

Energize your Body, Energize your Mind.

Wir verbinden uns mit unserem Atem, fließen und genießen. Ganzheitliches Yoga mit allem, was dazu gehört, Bewegung, Meditation, Ruhe, Atemtechniken und Journaling. Breathe Baby! Das ist dein Moment, deine Zeit, dein Yoga.

FIND YOUR BREATH! FIND YOUR FLOW! FIND YOURSELF!

Wir bauen in unsere gemeinsame Zeit auf Mallorca eine stärkende Praxis auf, die auch nach dem Retreat zu Hause anwendbar ist.



DAS RETREAT.

BREATHE BABY! Reset & Renew

Wir fließen morgens dynamisch im Vinyasa Stil, hier kommen alle Level auf ihre Kosten, wir geben Anfängern Optionen und Fortgeschrittenen Herausforderungen. Danach erwartet uns ein gesundes, reichhaltiges Frühstück. Den Tag gestalten wir je nach Lust und Laune gemeinsam, oder wer etwas Ruhe braucht, zieht einfach alleine oder in kleinen Gruppen los, um die wunderschöne Umgebung und das neue Hotel zu erkunden.

Am späten Nachmittag treffen wir uns dann wieder zu einer erdenden Yogapraxis, die mit einer Meditation abgeschlossen wird. Und dann sind wir bereit für einen gechillten Abend.

DIE AGENDA.*

Yoga-Retreat | BREATHE BABY! Reset & Renew | 30. Oktober – 3. November 2024

Dienstag, 30.10.

- › Anreise
- › 16:30 –18 Uhr Welcome! Yoga & Meditation zum Ankommen. Intention und Ausblick auf unser Retreat.
- › danach gemeinsames Dinner im NENI (inklusive)

Mittwoch, 31.10.

- › 8 –9:30 Uhr Wake Up Flow & Energy Meditation. Starte in einen kraftvollen ersten Tag.
- › 16:30–18 Uhr Evening Flow, erdende Meditation & Journaling

Donnerstag, 01.11.

- › 8:30–10 Uhr Wake Up Flow & Sunrise Meditation & Journaling
- › 16:30 –18 Uhr Evening Flow und Silent Walking Meditation

Freitag, 02.11.

- › 8:30–10 Wake Up Flow & Meditation
- › 16:30–18 Uhr Evening Flow & Sunset Meditation & Journaling. Reflexionen & Abschluss Circle

Samstag, 03. 11.

- › Abreisetag
- › 8 –9:30 Wake Up Meditation & Easy Flow
- › Gemeinsames Frühstück

PRIVATES und EINZELSESSIONS auf Anfrage zubuchbar: Yoga & Meditation, Yoga Basics, Yoga & Entspannung, Reiki Session, Yoga & Umkehrhaltungen, Yoga & fortgeschrittene Asanas, How to Kopfstand, Armbalance etc.

* Änderungen vorbehalten!

DAS PACKAGE.

IM
EINZELZIMMER
PRO PERSON
INKL. YOGA
1.393 €

IM
DOPPELZIMMER
PRO PERSON
INKL. YOGA
1.003 € *

Yoga-Retreat | BREATHE BABY! Reset & Renew | 30. Oktober – 3. November 2024

- › 5 Tage Di-Sa (4 Nächte) im Zimmer** mit privatem Balkon/Terrasse
- › Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
- › 1 x Dinner im NENI Mallorca Colònia de Sant Jordi, orientalisches-israelische Küche mit mediterranen Einflüssen (inkl. Wasser, weitere Getränke à la carte)
- › Tägliche Yoga-Sessions gemäß der Agenda
- › Nutzung des Yoga-Equipments: Matten, Gurte, Blöcke, Bolster, Meditationskissen, Decken

- › Alkoholfreier welcome drink Spicy Blondy
- › Wasser-Flate auch zu den Kursen
- › Nutzung der Stevens Bikes + SUP boards***

* Begleitperson im Doppelzimmer ohne Teilnahme am Yoga 700 €, Verlängerungsnacht 165 € (nach Verfügbarkeit)

** Standardkategorie (Seaside Cozy Room – mit Meerblick)

*** nach Verfügbarkeit

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | BREATHE BABY! Reset & Renew | 30. Oktober – 3. November 2024

- › Teilnehmer: mind. 8 – max. 20
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, BREATHE BABY! Reset & Renew“
- › 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 7 Tage vor Anreise wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50 %, ab 6 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.