

# YOGA IS BETTER IN BIKINI

„Chakra charge – reset & renew“ | Yoga Retreat | Anni Hoffmann  
Das KARMA Cologne Spring Retreat auf Mallorca



Port de Sóller, Mallorca | 25.-29. März 2025

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

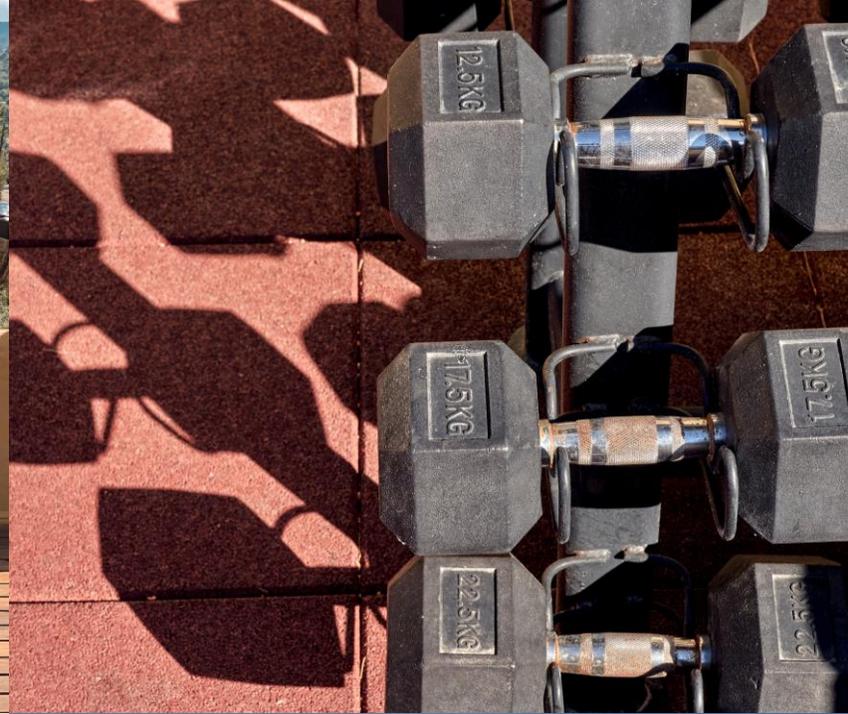
Israelisch-mediterrane  
Gerichte im beliebten  
Balagan-Style. Auch für  
Veggies und Veganer.  
Lässiges, stilvolles Bohème-  
Flair. Von der Terrasse  
einmaliger Blick auf Port de  
Sóller.

# 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.

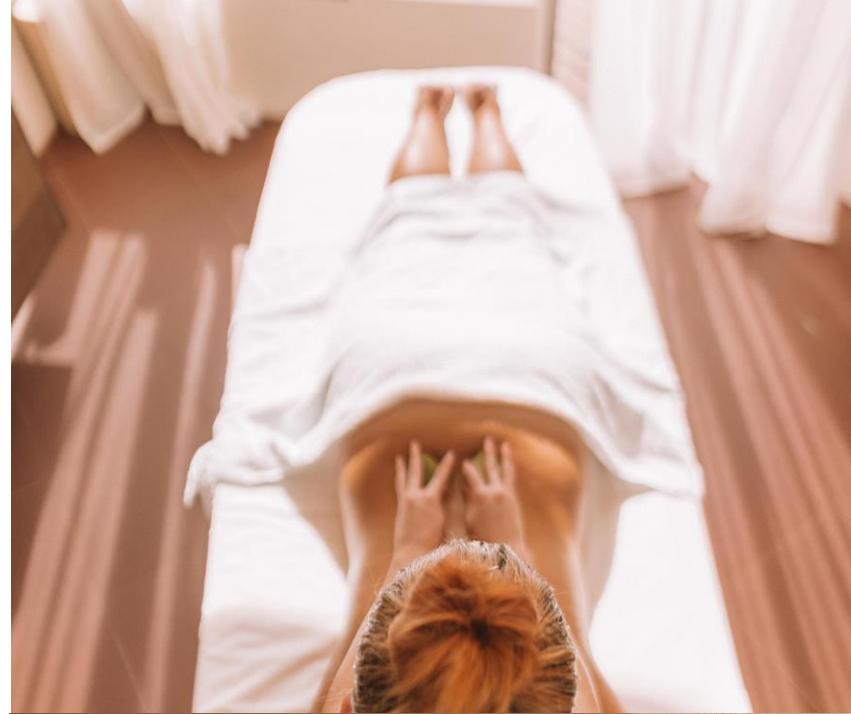
Faulenzen schwer gemacht

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 von Lotuscrafts: 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



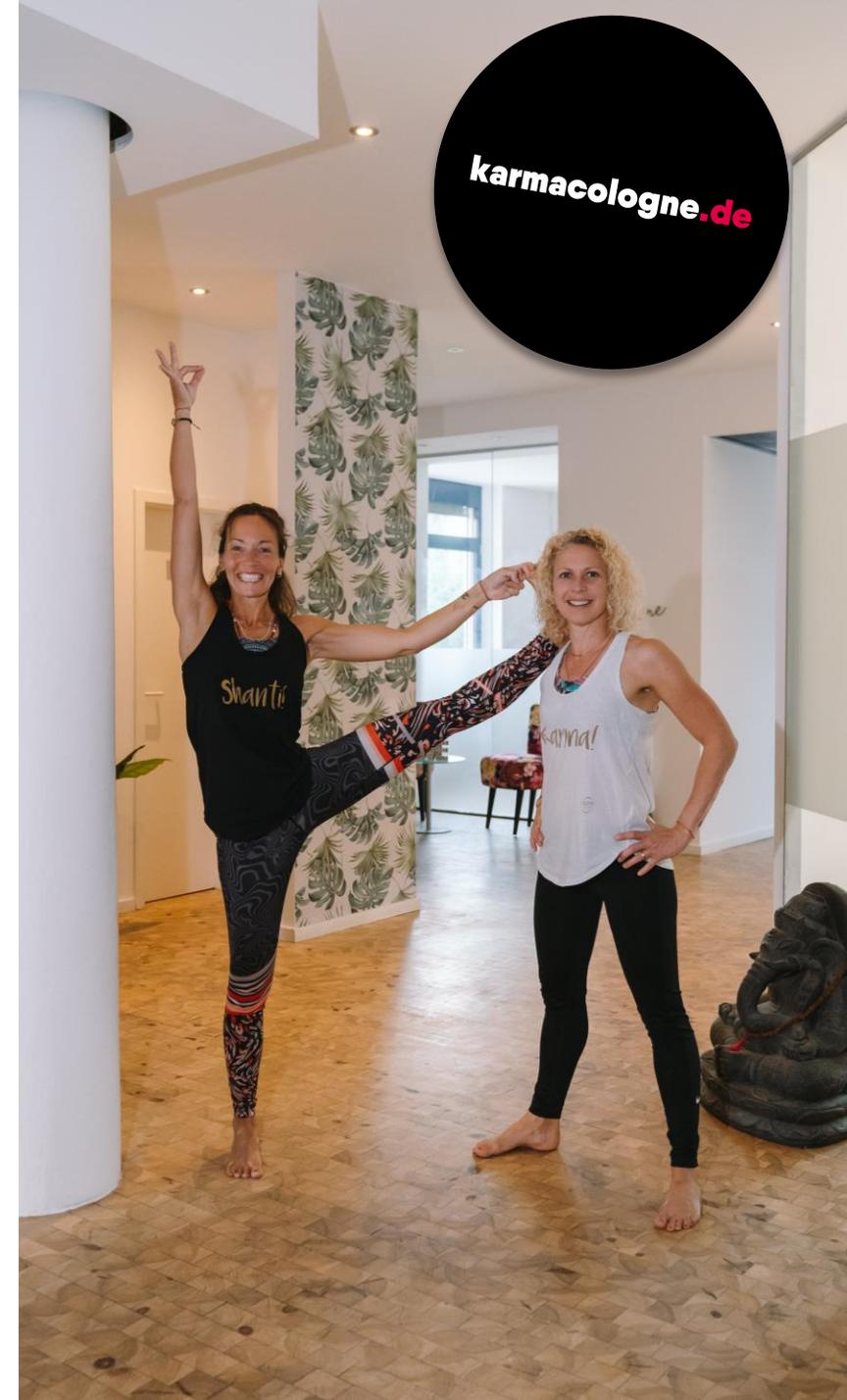
# KARMA COLOGNE.

## 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.

## Chakra charge – reset & renew

Yogastil: Vinyasa, Meditation, Pranayama, Atmung, Chakra Balance und Energielenkung. Faszienarbeit. Detox und neue Routinen etablieren.

Alle Level sind willkommen, ich biete Optionen und Variationen für jeden an, damit alle mitkommen. Jeden Tag gibt es mehrere Yoga Einheiten. Eine dynamische Session zum kraftvollen Start am Morgen, eine weitere am Nachmittag und im Anschluss ruhigere, meditative Stunden am frühen Abend. Yoga, Meditation und Faszienarbeit. Verbunden mit Pranayama und Journaling.

Reset und Renew. Für einen energetisch runden Start in den Frühling und vielleicht in einen neuen Lebensabschnitt. Veränderung, Neuanfang oder das optimieren, was schon da ist – Wir wollen unsere Energie richtig fließen lassen. Ausbalanciert sein. Fokussiert.

Und hier helfen uns die Chakren, verbunden mit den 5 Elementen, die man hier auf Mallorca besonders spüren und erleben kann.

Wenn unsere Chakren nicht ausbalanciert sind, dann beeinflusst das uns und unser Wohlbefinden enorm. Viele Lebensthemen sind in den Chakren gespeichert. Durch Yoga und Atmung können wir hier viel bewirken.

Reflect: Was ist schon da? Was läuft rund, wofür bist du dankbar?

Release: Was läuft nicht rund, was willst du loslassen?

Reset: Ziele, Neuanfang, Fokus. Folge deinem Herzen, damit das, was du suchst, auch umgesetzt werden kann

Realize: Aktivierung. Realisation. Selbstbewusstsein.

# DAS RETREAT.

## Chakra charge - reset & renew

Alle Level sind willkommen! Ich biete Optionen für alle an, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Jeder kann dabei sein!

- 1 WURZELCHAKRA | MULADHARA Erde
- 2 SAKRALCHAKRA | SVADISTHANA Wasser
- 3 NABELCHAKRA | MANIPURA Feuer
- 4 HERZCHAKRA | ANAHATA Luft
- 5 KEHLCHAKRA | VISHUDDA Raum
- 6 STIRNCHAKRA | AJNA Geist
- 7 KRONENCHAKRA | SAHASRARA reines Bewusstsein



# DIE AGENDA.

## Yoga-Retreat | Anni Hoffmann | 25.-29. März 2025

Dienstag 25.03.

- › Anreise
- › 16-18 Uhr Welcome! Yoga & Meditation zum Ankommen. Muladhara Wurzelchakra. Element Erde,
- › Optional gemeinsames Erkunden der Umgebung, SPA, Dinner, Chillen

Mittwoch 26.03.

- › 8:30-10 Uhr Wake Up Flow & Energy Meditation. Starte in einen kraftvollen ersten Tag. Svadisthana Sakralchakra. Element Wasser
- › Gemeinsames Frühstück
- › Optional gemeinsames Wandern, E-Biken, Spazieren am Strand, Ort anschauen, Sightseeing oder Chillen
- › 16-17 Uhr How to Armbalance. Manipura Nabelchakra. Element Feuer
- › 17:15-18:30 Uhr Evening Flow, erdende Meditation & Journaling
- › Danach gemeinsames Dinner im NENI (inklusive!)

Donnerstag 27.03.

- › 8-9:30 Uhr Wake Up Flow. Herzchakra. Element Luft.
- › Gemeinsames Frühstück
- › Optional gemeinsames Wandern, E-Biken, Spazieren am Strand, Ort anschauen, Sightseeing, Chillen
- › 16-18 Uhr Evening Flow

Freitag 28.03.

- › 8-9:30 Uhr Wake Up Flow & Meditation
- › Gemeinsames Frühstück
- › Optional gemeinsames Wandern, EBiken, Spazieren am Strand, Ort anschauen, Sightseeing, Chillen
- › 16-16:45 Uhr Faszien Flow
- › 17-18 Uhr Evening All Chakra Flow & Sunset Meditation & Journaling. Reflexionen & Abschluss

Samstag 29.03.

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

# DAS PACKAGE.

Yoga-Retreat | Anni Hoffmann | 25.-29. März 2025

IM  
EINZELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
1.535 €

IM  
DOPPELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
1.147 € \*

- › 5 Tage Di-Sa (4 Nächte) im Zimmer\*\* mit privatem Balkon/Terrasse
- › Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
- › Ein 3-Gang-Dinner „Balagan-Menu“ im NENI Mallorca, orientalisch-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 Bikes + SUP boards\*\*\*
- › 15 % auf alle Spa Treatments

\* Begleitperson ohne Teilnahme am Yoga 784 €, Verlängerungsnacht 182 € (nach Verfügbarkeit)

\*\* Standardkategorie (Garden Room)

\*\*\* nach Verfügbarkeit

# ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Anni Hoffmann | 25.-29. März 2025

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 17
- › Um den Buchungsprozess zu optimieren und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, müssen alle Buchungen direkt per E-Mail an [reservations.portdesoller@bikini-hotels.com](mailto:reservations.portdesoller@bikini-hotels.com) unter dem Stichwort "Yoga Retreat Anni Hoffmann" vorgenommen werden. Buchungen über Drittanbieter-Plattformen können aus organisatorischen Gründen nicht berücksichtigt werden.
- › 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.
- › 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 % 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