

YOGA IS BETTER IN BIKINI.

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



Colònia de Sant Jordi, Mallorca | 14. -18. Juni 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 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





karmacologne.de

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 | 14. -18. Juni 2025

Samstag, 14.06.

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

Sonntag, 15.06.

- › 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
- › 19:30 gemeinsames Dinner im NENI (inklusive!)

Montag, 16.06.

- › 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

Dienstag, 17.06.

- › 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
- › 19:30 gemeinsames Dinner im NENI (inklusive!)

Mittwoch, 18.06.

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

DAS PACKAGE.

Yoga-Retreat | Anni Hoffmann | 14. -18. Juni 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 1.020 €, Verlängerungsnacht 258 € (nach Verfügbarkeit)
- ** Standardkategorie
- *** nach Verfügbarkeit

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Anni Hoffmann | 14. -18. Juni 2025

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 17
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, Anni Hoffmann”
- › 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

bikini-hotels.com



ES TRENC
MALLORCA