# YOGA IS BETTER IN BIKINI

Higher Frequency – Yoga Retreat mit Annika Isterling & Anna Winter

Port de Sóller, Mallorca | 15. – 19. Mai 2019

PORT DE SOLLER
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.

## 60er-Jahre 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. Große, handgefertigte Tagesbetten aus Bali und Rattan-Lampen aus Indien auf dem privaten Balkon/der Terrasse.

# DAS NENI.

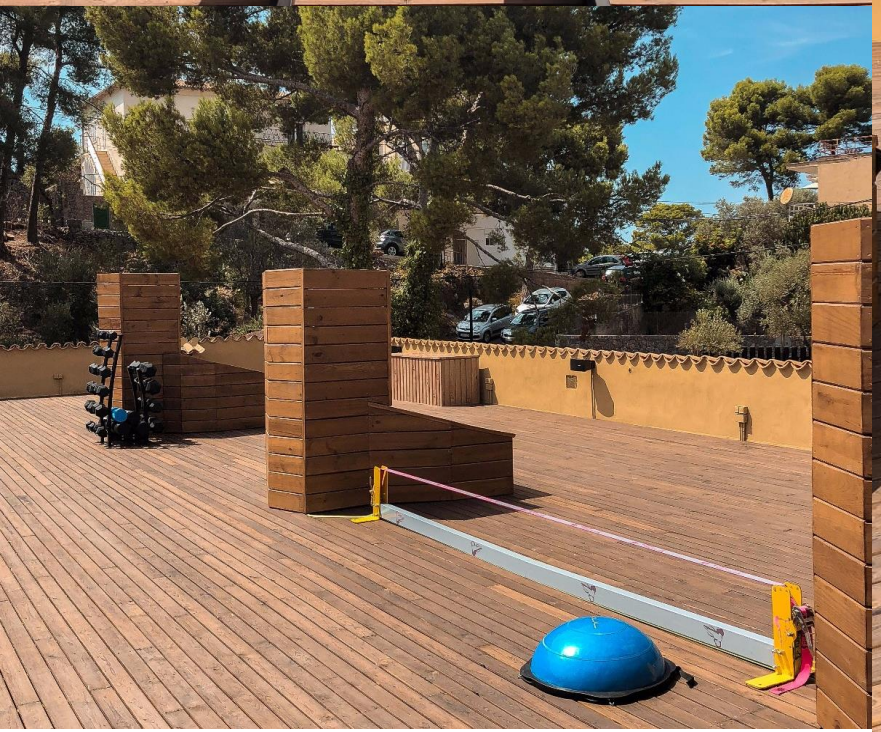
## Restaurant mit Panoramablick

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

# 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.

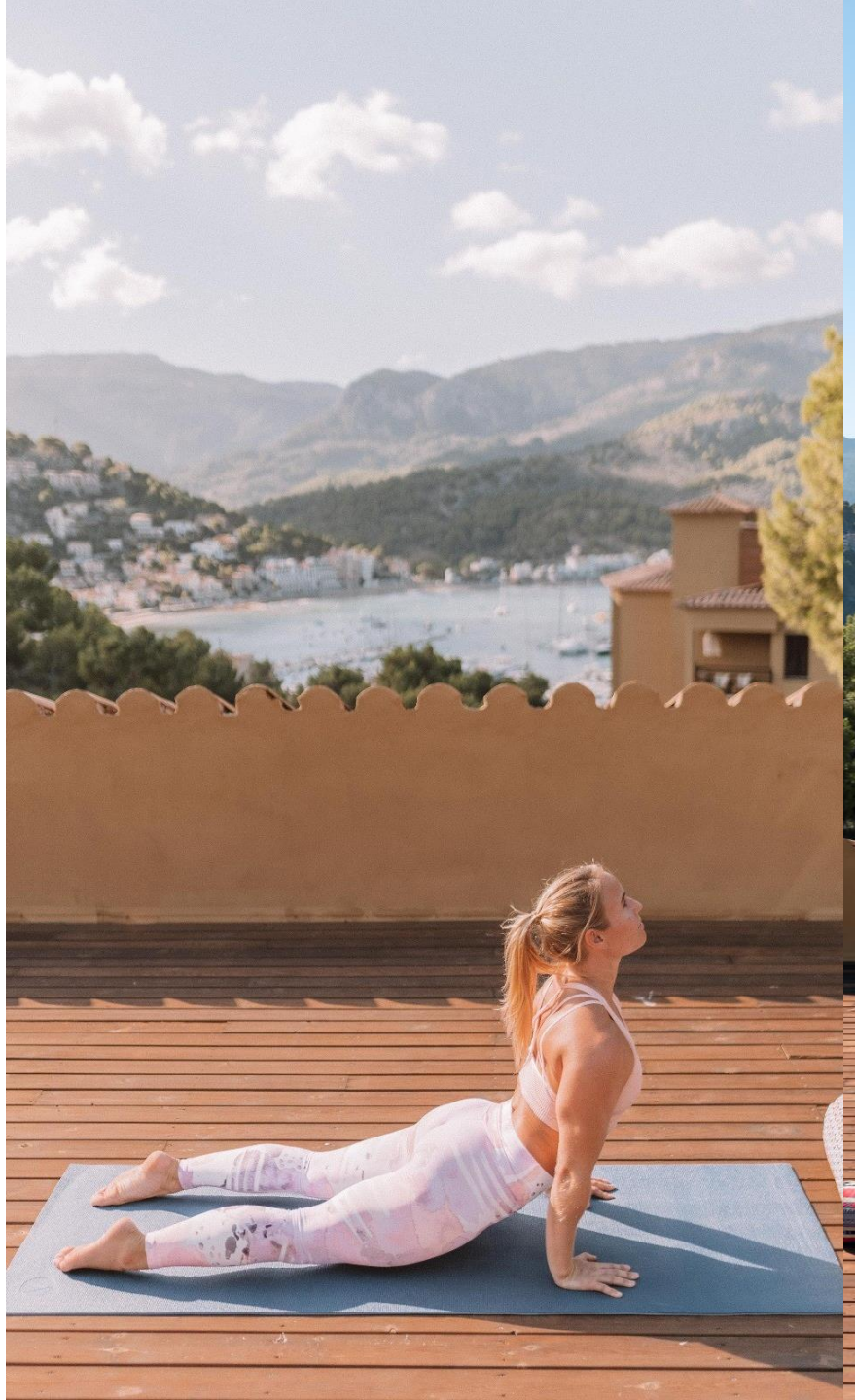
## Functional training

Keine Pumper-Atmosphäre, sondern Ort für ehrliche, authentische Bewegung. Equipment für functional Training. Outdoor-Bikes für Cardio-Einheiten.

# YOGA PLACE.

## Ganz oben runterkommen

Outdoor-Place: Hoch oben über der Bucht. Sanfter, schmeichelnder Wind, Ruhe. Indoor-Room: Platz für bis zu 15 Yogis. Yoga-Equipment: Matten, Blöcke, Gurte.



# BE ACTIVE.

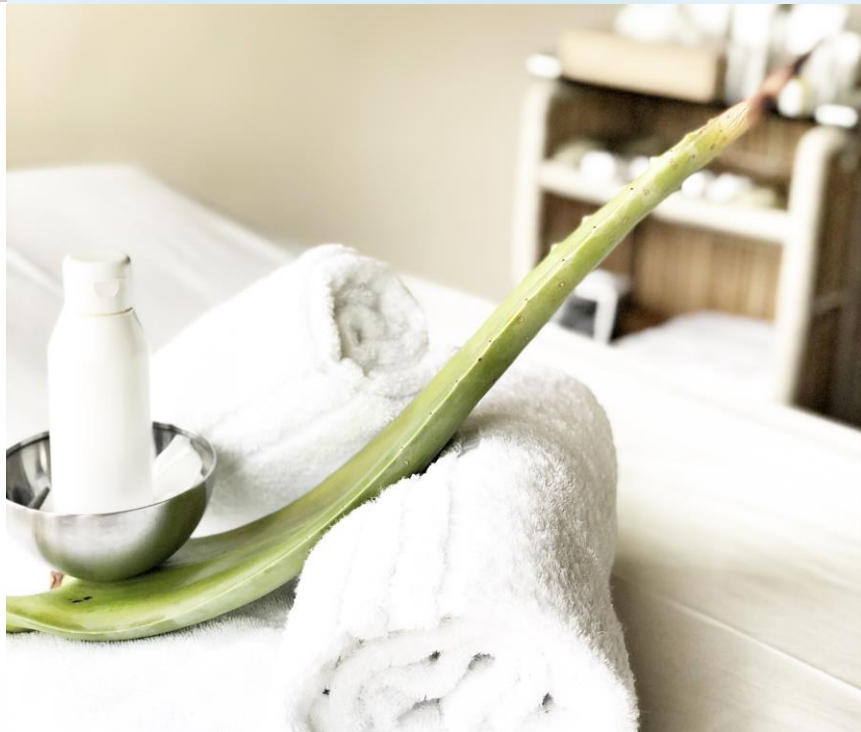
## Faulenzen schwer gemacht

Zusätzlich zur Fitness-Area auf dem Dach bieten wir: Stevens Bikes und E-Bikes & SUP Boards zum kostenlosen Ausleihen, sensationelles Wanderrevier im Tramuntana Gebirge, fußläufig entfernten Strand und, und, und...

# DAS 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.

Yoga im Bikini Island & Mountain Hotel | Port de Sóller

- 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-Equipment
- Dampfbad, Sauna
- Santaverde-Spa mit reinen Natur-Produkten
- Restaurant mit veganen und vegetarischen Gerichten
- Stevens-Bikes für Biking-Touren
- Hiking-Touren im Tramuntana-Gebirge

# THE TEACHER.

## Annika Isterling

„Yoga für mich bedeutet nicht unbedingt die ausgefallensten Yogahaltungen zu beherrschen, sondern mit voller Aufmerksamkeit in die einfachsten Bewegungen zu gehen. Mit meinem Hashtag #itsallaboutconnection manifestiert sich meine Hingabe, die Menschen tiefer mit sich selbst, ihren Körpern, ihrem Herzen und den Menschen in ihrer Umgebung zu verbinden. Mit einfachen Worten versuche ich, Spiritualität umsetzbar und auf moderne Art und Weise in den Alltag integrierbar zu machen.„

# THE TEACHER.

## Anna Winter

„Yoga ist mein state of mind“
Wenn ich auf meiner Matte stehe, dann bin ich so pur und wahrhaftig mit meiner Innenwelt verbunden. Das ist es, was ich mit meinen Stunden kreieren möchte, die Verbindung zum eigenen Sein. Sein ist frei und voller Leben. Es ist eine Entwicklung der eigenen Praxis und die des Unterrichtens, die sich stetig bewegt.  Oft braucht es Zeit, sich den Tiefen des Yogas zu öffnen und bereit zu sein, diese Schönheit zu sehen und sie als solche zu erfahren. Freudig und leicht führe ich mit Atmung und Yoga durch eine achtsame Entdeckungsreise der Innenwelt. Dein Sein.“

# HIGHER FREQUENCY.

## Yoga Retreat mit Annika Isterling & Anna Winter | 15. – 19. Mai 2019

Wusstest du, dass du süchtig nach der Stress Frequenz sein kannst? Ja, ehrlich. Addicted to Low Level Frequency. Gedanken sind die Sprache des Geistes und Gefühle die Sprache des Körpers. Sie bilden durch wiederholtes Denken und Fühlen unsere Realität, sogar unsere Zukunft. Täglich grüßt das Murmeltier!

Das ist wie eine Sucht für unser Mind Body Set. Das, was wir kennen, ist uns vertraut und darum wollen wir es immer wieder. Somit befinden wir uns in einem Kreislauf, vielleicht von Wut, Zweifel, Angst. Alles ziemlich low low low. Energie folgt unserer Aufmerksamkeit und wir werden einfach die Vergangenheit wiederholen.

Die Lösung ist, deine Energiefrequenz zu verändern.

Um die Zukunft positiv zu beeinflussen, müssen wir das Muster der Gedanken und Gefühle ändern. Das ist möglich.

Erfahre an diesen fünf Tagen durch Yoga, Meditation und einen neuen Mind Set, deine Möglichkeiten zur Veränderung und gestalte deine Zukunft langfristig neu. Dafür braucht es keine äußerlichen Erfahrungen oder Einflüsse.

Es brauch die higher frequency, in die wir dich hinein führen.

Get high with us!

# DER ABLAUF.

Yoga Retreat mit Annika Isterling & Anna Winter | 15. - 19. Mai 2019

Mittwoch, 15.05.19

- 17 - 18 Uhr Yoga zum Ankommen

Donnerstag, Freitag, Samstag, 16., 17., 18.05.19

- 9 - 10 Uhr Yoga
- 16 - 18 Uhr Yoga

Donnerstag, 16.05.19

- 20 Uhr gemeinsames Dinner im NENI

Sonntag, 19.05 19

- Frei zur Abreise

IM EINZEL-ZIMMER PRO PERSON 1.326 €

IM DOPPEL-ZIMMER PRO PERSON 897 € *

# DAS PACKAGE.

## Yoga Retreat mit Annika Isterling & Anna Winter | 15. - 19. Mai 2019

- 5 Tage Mo-Fr (4 Nächte) im Zimmer** mit privatem Balkon
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
- Ein 3-Gänge-Dinner im NENI-Restaurant, gern auch vegan oder vegetarisch
- 7 Yoga-Sessions auf der Terrasse bzw. Indoor (wetterabhängig)
- Ein Spa-Treatment á 45 min „Back to relax" oder „Aloe fresh up"
- Alkoholfreier welcome drink Spicy Blondy
- Mineralwasser zu den Kursen
- Nutzung der Stevens Bikes + SUP boards***
- Nutzung der Mercedes Fahrzeuge***

** beste verfügbare Zimmerkategorie

***nach Verfügbarkeit

* Begleitperson im DZ ohne Teilnahme am Yoga: € 597

# TERMS & CONDITIONS.

## Yoga Retreat mit Annika Isterling & Anna Winter | 15. - 19. Mai 2019

- Teilnehmer: Mindestens 6 – maximal 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 „Higher Frequency“ - Yoga Retreat mit Annika & Anna
- 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 7 Tage vor Anreise wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50 %, ab 6 Tage vor Anreise in Höhe von 100 % des Gesamtpreises berechnet.

# ADD ONS.

## Separat buchbar

- Airport-Transfer
- Geführte Hiking-Touren
- Geführte Biking-Touren
- Organisation von diversen Wassersportaktivitäten und Bootstouren
- Nutrition Workshop
- Personal Training
- Wine tasting
- Massagen & Beauty Treatments im Santaverde-Spa

* max. 2 Nächte

# SEE YOU IN PORT SOLLER!

Du willst mehr wissen oder buchen? 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
bikini-hotels.com

BIKINI ISLAND & MOUNTAIN HOTELS

PORT DE SOLLER
MALLORCA