

# YOGA IS BETTER IN BIKINI.

„Mindful Spine“ | Yoga Retreat | Anna Graefenhan

Colònia de Sant Jordi, Mallorca | 08. – 12. Mai 2025



ES TRENC MALLORCA



# COLÒNIA DE SANT JORDI.

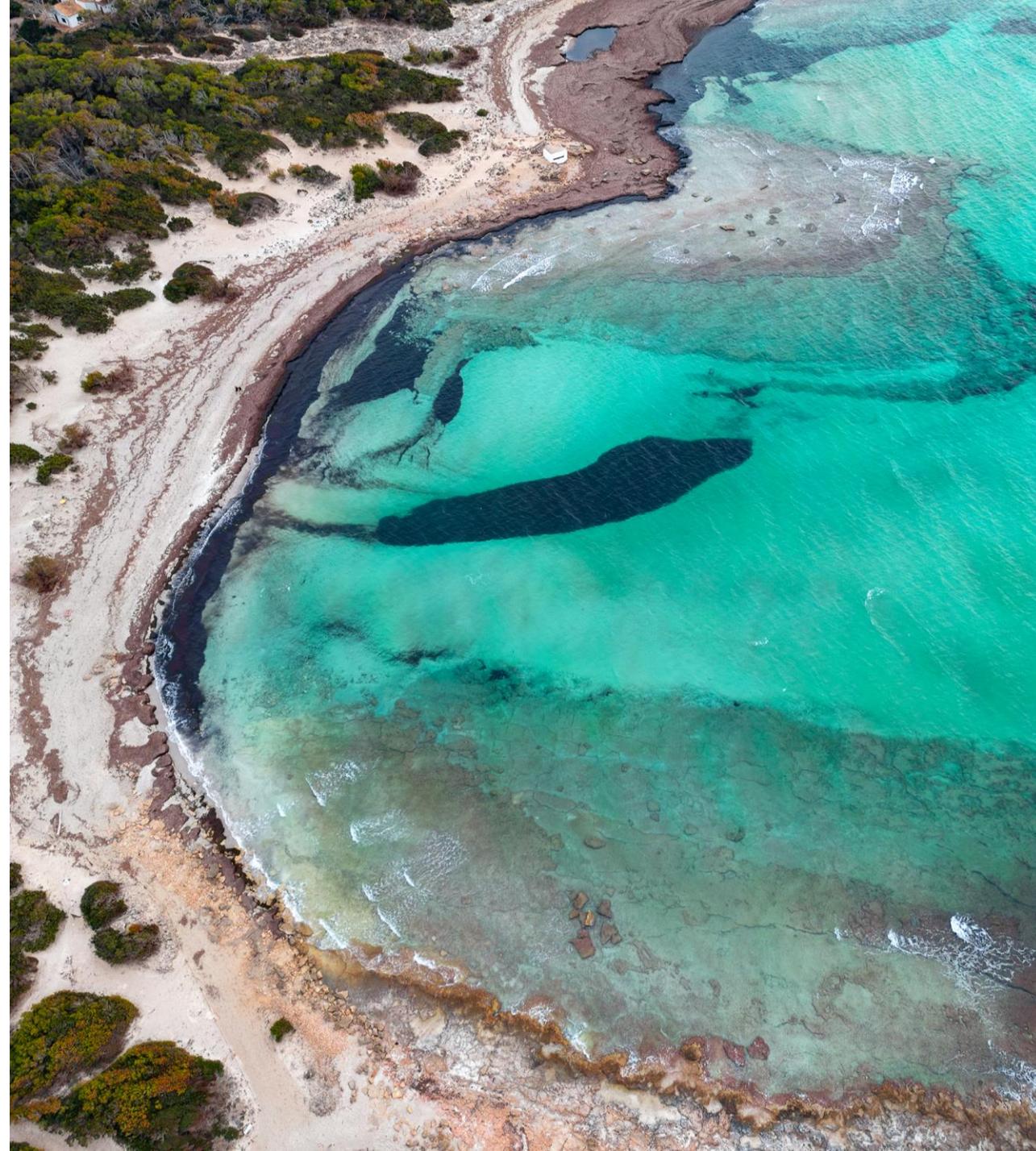
Bienvenido im Süden Mallorcas

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 TRENCH.

Türkis, karibisch, naturnah

Der berühmte und wahrlich spektakuläre, endlos scheinende Strand Es Trench 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.

Anna Graefenhan

Anna, Gründerin von Yoga Palais Erfurt, FaceSpine Yoga und dem Namasdays Festival, verkörpert moderne, alltagsnahe Yoga-Praxis. In ihrem Retreat erlebst du eine kraftvolle Kombination aus dynamischen Asanas und meditativen Praktiken, die deine Körperintelligenz stärken und dich tief berühren.

Für Anna ist Yoga Präsenz – HIER und JETZT. Authentisch. Lebendig. Ihr Unterricht fördert Sicherheit, Selbstliebe und innere Stärke. Yoga ist für sie innere Ruhe – verbunden, tief, und im Einklang mit dem Atem

MEHR AUF  
YOGA PALAIS.DE





# DAS RETREAT.

Mindful Spine: FaceSpine Yoga,  
Meditation und Embodiment mit  
Akzent auf Rückengesundheit

Freu dich auf ein entschleunigtes und dennoch abwechslungsreiches Programm. Von herzöffnenden FaceSpine-Yogastunden über kraftvollen Inside Flow bis hin zu beruhigendem Yin Yoga – hier findest du die perfekte Mischung aus Power und Entspannung. Meditative Einheiten ermöglichen dir, abzuschalten und dich liebevoll um dich selbst zu kümmern.

Besondere Aufmerksamkeit liegt auf der Rückengesundheit und einer positiven Veränderung der Körperhaltung.

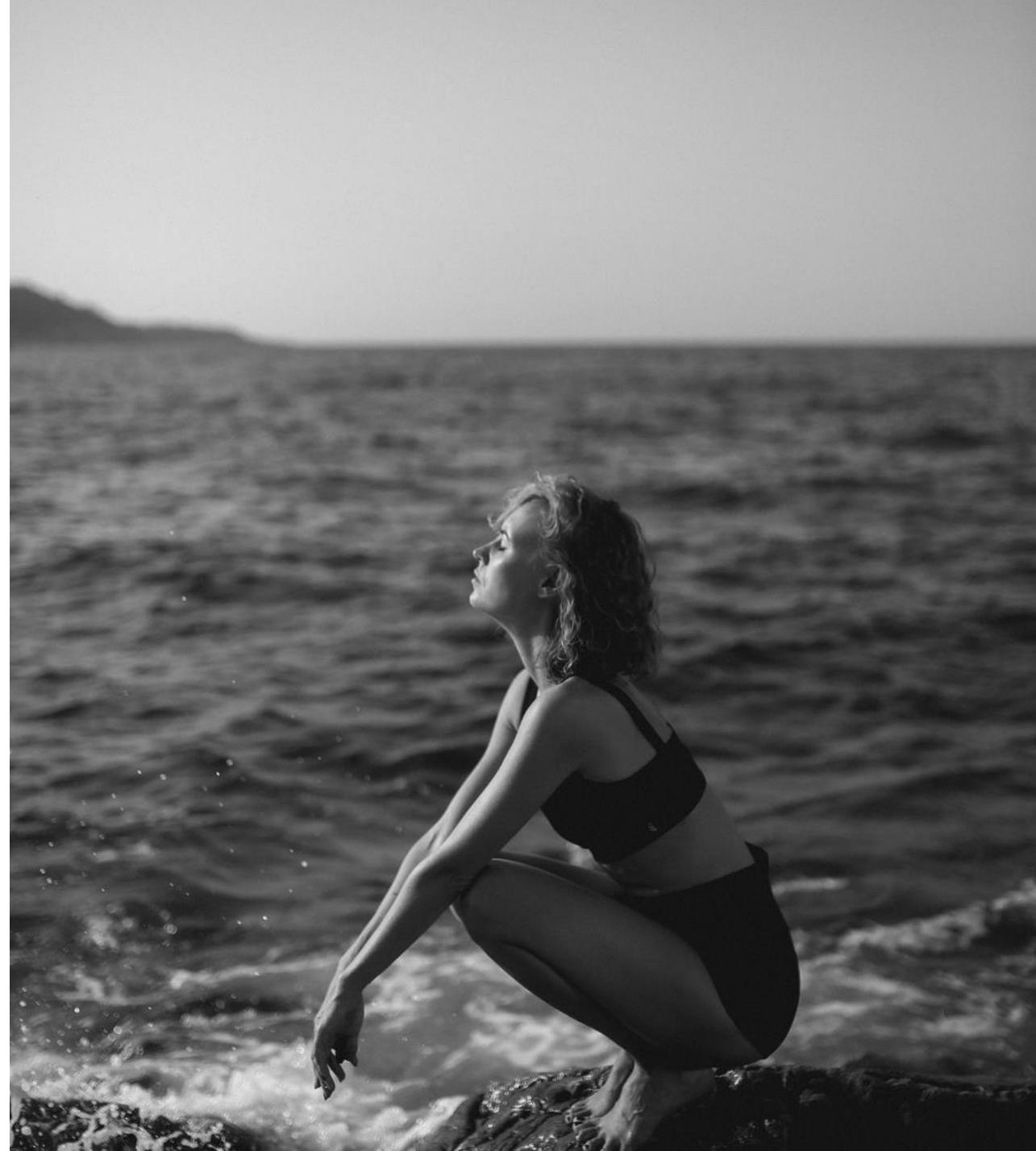
# DAS RETREAT.

Mindful Spine: FaceSpine Yoga,  
Meditation und Embodiment mit  
Akzent auf Rückengesundheit

Zusätzlich kannst du dir eine individuelle Beratung und  
Behandlung bei der erfahrenen Osteopathin Carolin  
Arnold sichern.

Im modernen Ambiente des Bikini Hotels, umgeben von  
einer inspirierenden Community, kannst du die  
mediterran-orientalische Küche genießen und in einer  
stilvollen, entspannten Umgebung direkt am Meer dem  
Alltag entfliehen.

Dieses Retreat auf Mallorca ist deine Chance, tiefe  
Verbindungen zu knüpfen, wertvolle Erfahrungen zu  
sammeln und mit offenem Herzen nach Hause zu gehen.



# DIE AGENDA.

Yoga-Retreat | Mindful Spine | Anna Graefenhan | 08. -12. Mai 2025

Donnerstag, 08.05.

- › 17:00-18:30 Get together & Welcome Yoga
- › 19:00 Dinner NENI (inkl.)

Freitag, 09.05.

- › 8:00-9:30 Morning Yoga&Meditation
- › 13:30-15:00 FaceSpine Yoga
- › 21:00 Good Night Meditation

Samstag:

- › 8:00 - 9:30 Morning Yoga &Meditation
- › 13:30-15:00 FaceSpine Yoga
- › 21:00 Good Night Meditation

Sonntag:

- › 8:00 - 9:30 Wake up & Flow
- › 17:00 - 18:30 Yin Yoga
- › 19:00 Dinner NENI (inkl.)
- › 21:00 Good Night Meditation & Good-Bye Circle

Osteopathie Behandlungen bei Carolin sind außerhalb der Yoga-Zeiten für 121 € individuell zubuchbar.

Anfragen & Buchungen:

[carolin.arnold@osteopathie-georgenthal.de](mailto:carolin.arnold@osteopathie-georgenthal.de)

# DAS PACKAGE.

IM  
EINZELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
1.709 €

IM  
DOPPELZIMMER  
PRO PERSON  
INKL. YOGA  
1.332 € \*

Yoga-Retreat | Mindful Spine | Anna Graefenhan | 08. -12. Mai 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 908 €, Verlängerungsnacht 207 € (nach Verfügbarkeit)
- \*\* Standardkategorie
- \*\*\* nach Verfügbarkeit

Osteopathie Behandlung für 121 € individuell zubuchbar

# ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Mindful Spine | Anna Graefenhan | 08. -12. Mai 2025

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 17
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, Anna Graefenhan“
- › 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](mailto:reservations.estrenc@bikini-hotels.com)

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



ES TRENC  
MALLORCA