

YOGA IS BETTER IN BIKINI

„The power of inside flow“ | Yoga Retreat | Nora Litzke

Port de Sóller, Mallorca | 10.-14. April 2024



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: Matten, Gurte, Blöcke, Bolster, Meditationskissen, Decken

DIE TRAINERIN.

Nora Litzke

Die charismatische Zweifach-Mama ist in Berlin Mitte aufgewachsen, liebt das Reisen, Kaffee und Yoga; insbesondere Insideflow war bei ihr Liebe auf den 1. Blick.

2017 hat sie ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und unterrichtet seitdem auf einfühlsame spielerische Art und Weise Insideflow Masterclasses und Workshops. Sie genoss die Insideyoga und Insideflow Ausbildung beim Gründer Young Ho Kim in Frankfurt.

Durch Spaß und high Vibes eine Atmosphäre zu schaffen, in der alle Yogis ins Fühlen und in den Flow kommen und wo magische Momente entstehen können, stehen für sie im Vordergrund.





DIE TRAINERIN.

Nora Litzke

„Meine Liebe zum flowen war für mich „love at first sight“. Wenn Atmung und Bewegung zu herrlichen Beats verschmelzen ist es wie eine Meditation, da kann mein Kopf abschalten und mein Geist kommt zur Ruhe. Mit all meinen Sinnen im Hier und Jetzt zu sein verschafft mir ein absolutes Glücksgefühl. Dieses möchte ich gern in meiner Stunde mit dir teilen...“

DAS RETREAT.

The power of inside flow. Dynamisch. Kraftvoll. Fließend.

Insideflow: Du möchtest den Rest der Welt vergessen und dich wieder mal richtig spüren; schwitzen, lachen, tanzen?

Du hast von diesem „After yoga glow“ und der Magie des Insideflows gehört und möchtest auch von innen scheinen?

Lass dich ein auf diese moderne Interpretation des Vinyasa Yoga.

Pulsierend, bewegend, anmutig: Dieses Format wurde designt für alle Yogis, die sich gerne fließend zu moderner Musik bewegen.

Was dich erwartet:

Inside Flow Yoga ist eine Kombination aus Yoga, Musik und Choreografie.

Du lernst eine Vinyasa Flow Choreographie die auf einen bestimmten Song zugeschnitten ist und on Beat unterrichtet wird. Wir bewegen uns fließend zu herrlicher Musik. Hierbei verschmelzen deine Bewegung und deine Atmung. Die Musik schafft eine Verbindung zu deiner emotionalen Welt.

Du kannst ganz bei dir sein und alles andere loslassen. ❤️

Neben dem Insideflow werden wir auch Alignment Stunden haben, wo wir die für den Flow wichtigsten Asanas und Übergänge üben, damit du später im Flow gesund ausgerichtet bist und dich noch fließender zum Takt der Musik bewegen kannst.

Für Yogi Anfänger und Fortgeschrittene.

DIE AGENDA.

Yoga-Retreat | Nora Litzke | 10.-14. April 2024

Mittwoch, 10.04.

- 16 Uhr Welcome Drink & Kennenlernen in der Bar/auf der Terrasse
- 17 Uhr Welcome Insideflow zum Ankommen
- 19 Uhr gemeinsames Dinner im NENI

Donnerstag, 11.04.

- 8:30-10 Uhr Good Morning Meditation & Slow Flow
Open Your Heart
- 10 Uhr Breakfast
- 16:30-18 Uhr Insideflow Yoga

Freitag, 12.04.

- 8:30-10 Uhr Good Morning Meditation & Alignment
Find Your Balance
- 10 Uhr Breakfast
- 16:30 - 18 Uhr Insideflow Yoga

Samstag, 13.04.

- 8:30-10 Uhr Good Morning Flow & sexy Cobra Moves
- 10 Uhr Breakfast
- 16:30-18 Uhr Insideflow Yoga

Sonntag, 14.04.

- 8:30-10 Uhr Closing Session Insideflow Yoga
- 10 Uhr Breakfast

DAS PACKAGE.

Yoga-Retreat | Nora Litzke | 10.-14. April 2024

- › 5 Tage Mi-So (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 815 €, Verlängerungsnacht 197 € (nach Verfügbarkeit)

** Standardkategorie (Garden Room)

*** nach Verfügbarkeit

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Nora Litzke | 10.-14. April 2024

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 17
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Yoga Retreat, Nora Litzke“
- › 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 7 Tage vor Anreise wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50 %, ab 6 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.



ADD ONS.

Separat buchbar

- › Geführte Hiking-Touren
- › Geführte Biking-Touren
- › Organisation von diversen Wassersportaktivitäten und Bootstouren
- › Verlängerungsnächte
- › Nutrition Workshop
- › Personal Training
- › Wine tasting
- › Massagen & Beauty Treatments im Santaverde-Spa (15 % Rabatt)

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

bikini-hotels.com



PORT DE SÓLLER MALLORCA