

YOGA IS BETTER IN BIKINI.

„Come as you are“ | Insideflow Yoga Retreat | Nora Antonia Litzke



Colònia de Sant Jordi, Mallorca | 26.-30. April 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 TRENCO.

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

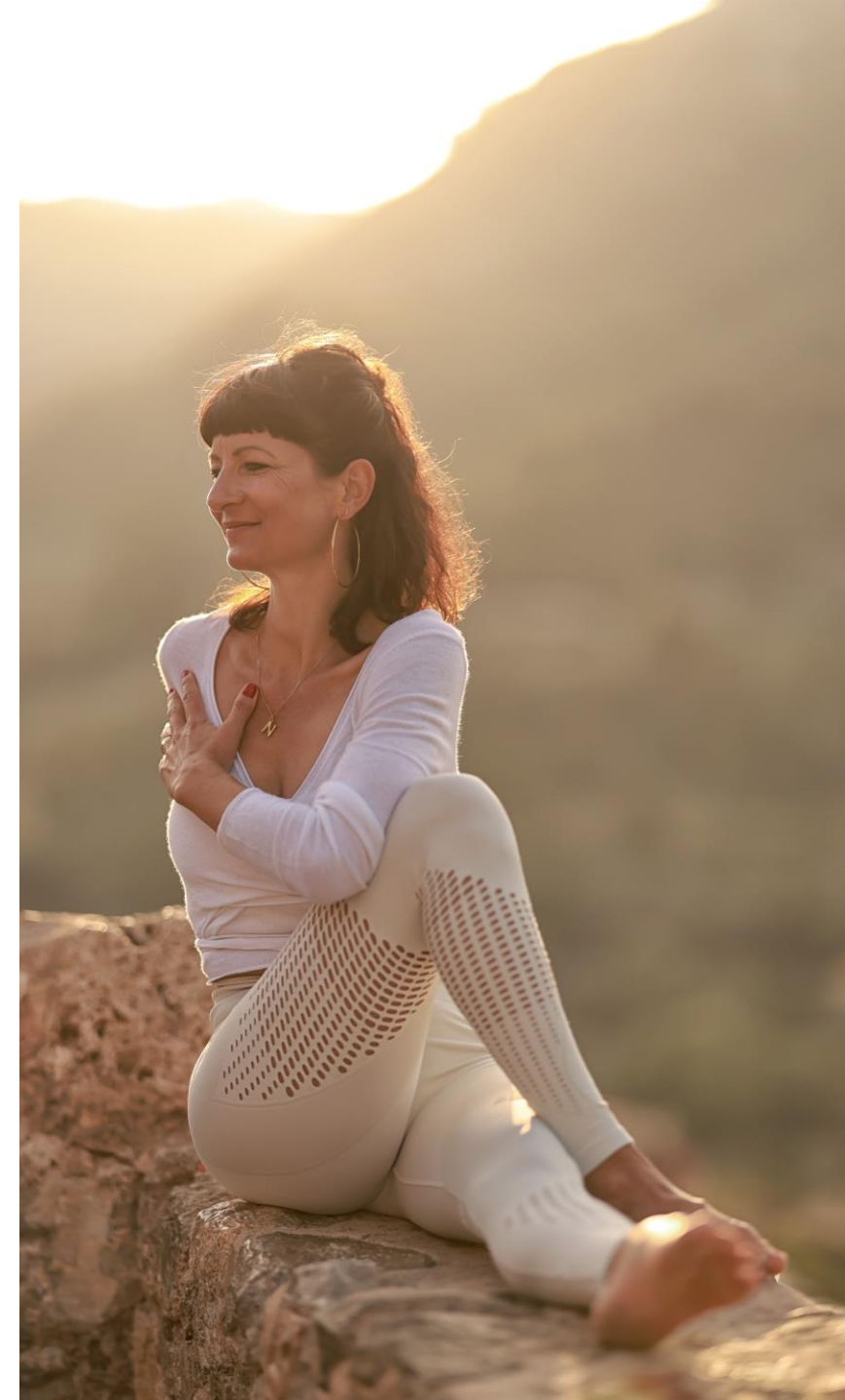
DIE TRAINERIN.

Nora Antonia 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.





**WEITERE INFOS:
NORAYOGALOVE.DE**

DIE TRAINERIN.

Nora Antonia Litzke

Are you ready to flow & glow?

„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.

Come as you are – The Power of Inside Flow

Dynamisch. Kraftvoll. Fließend.

- › Inseflow: 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 Inseflows 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:

Inseflow 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 Inseflow 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 ANFÄNGER
&
FORTGESCHRITTENE

DIE AGENDA.

Insideflow Yoga Retreat | Nora Antonia Litzke | 26.-30. April 2025

Samstag, 26.04.

- › 16 Uhr *Welcome Insideflow* zum Ankommen
- › 18 Uhr Welcome Drink & Kennenlernen in der Bar/auf der Terrasse
- › 19 Uhr gemeinsames Dinner im NENI (inkl.)

Sonntag, 27.04.

- › 8:30–10 Uhr Good Morning Meditation & Align to flow & Topic: *Find Your Balance*
- › 10 Uhr Breakfast
- › 16:30–18 Uhr Insideflow Yoga

Montag, 28.04.

- › 8:30–10 Uhr Good Morning Meditation & Slow Flow & Topic: *Schulter / Nacken*
- › 10 Uhr Breakfast
- › 16:30 – 18 Uhr Insideflow Yoga

Dienstag, 29.04.

- › 8:30–10 Uhr Good Morning Flow & *Open Your Heart*
Topic: Rückbeugen aller Art & Cobra Welle
- › 10 Uhr Breakfast
- › 16:30–18 Uhr Insideflow Yoga
- › 19 Uhr Gemeinsames Dinner im NENI (inkl.)

Mittwoch, 30.04.

- › 8:30–10 Uhr Closing Session * Topic: Open Your Hips* & Insideflow Yoga „Time to say Goodbye“
- › 10 Uhr Breakfast

DAS PACKAGE.

IM
EINZELZIMMER
PRO PERSON
INKL. YOGA
1.600 €

IM
DOPPELZIMMER
PRO PERSON
INKL. YOGA
1.279 € *

Insideflow Yoga Retreat | Nora Antonia Litzke | 26.-30. April 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 855 €, Verlängerungsnacht 192 € (nach Verfügbarkeit)
- ** Standardkategorie
- *** nach Verfügbarkeit

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Insidelflow Yoga Retreat | Nora Antonia Litzke | 26.-30. April 2025

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