

YOGA IS BETTER IN BIKINI.

„Zurück zu dir selbst“ | Yoga Retreat | Veronika Rössl

Colònia de Sant Jordi, Mallorca | 05. – 09. Oktober 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.

Veronika Rössl

Bereits als Kind übte Veronika Yoga auf ihrer grünen Matte und es war ‚love at first sight‘. Mit Anfang 20 begann sie aktiv mit ihrer eigenen täglichen Meditationspraxis und holte sich Ruhe und Ausgeglichenheit in ihr turbulentes Stewardessenleben. Seit 2002 unterrichtet Veronika hauptberuflich Yoga und gründete das MahaShakti Yoga Center. Sie wurde von der Presse als Vorreiterin für Yoga in München genannt und bekam viele Auszeichnungen und Preise für ihr Konzept und ihren Unterrichtsstil.

In ihren Yoga-Stunden unterrichtet Veronika einen Mix aus klassischen Hatha-Yoga und Vinyasa Yoga Richtungen wie Ashtanga, Sivananda, Power Yoga und Anusara Yoga. Sie gestaltet die Asanas fließend, mit Fokus auf der Atmung. Veronika fühlt sich verbunden mit der 'Advaita Vedanta' Philosophie des Yoga und unterrichtet in diesem Sinne. Ihre Yoga-Stunden sind für sportliche Yoga-Anfänger genauso geeignet wie allen, die schon lange Yoga üben.





DIE TRAINERIN.

Veronika Rössl

MEHR ÜBER
VERONIKA

Veronika versteht Yoga als Wegweiser und als Hilfestellung für das richtige Leben, um den Alltag spielerisch gestärkt und mit Freude zu erleben. Yoga als Lebenselixier – für Körper, Geist und Seele. Veronikas Stunden sind getragen von Humor, Leichtigkeit und viel Lebensfreude, die ansteckend ist.

Seit über 20 Jahren hält Veronika weltweit mehrmals im Jahr Yoga-Retreats an besonderen Orten dieser Erde. Veronika bietet seit 2010 Yoga Teachertrainings nach den Standards von Yoga Alliance an und hält jährlich Fortbildungen zum Thema Adjustments & Alignments in München. Seit 20 Jahren ist Veronika für den BDYoga (Bund der Yoga-LehrerInnen in Deutschland) tätig und anerkanntes Mitglied.

Veronika wird seit vielen Jahren auf internationalen und nationalen Festivals, Kongressen und Events gebucht. Veronikas MahaShakti Yoga Studio wird jedes Jahr zu einem der 10 besten Online und Live Yoga-Studios in München gewählt.

DAS RETREAT.

Zurück zu dir selbst

An diesem besonderen Kraftplatz auf der Insel Mallorca begibst du dich auf eine spannende und heilsame Entdeckungsreise durch deinen Körper, Geist und Seele. Nach jeder Yoga-Einheit fühlst du dich ein Stück mehr bei dir angekommen – in deiner Freude, Leichtigkeit und Vitalität.

In den Morgenstunden beginnen wir in Stille mit Meditation gefolgt von energiespendenden Pranayama (Atemtechniken). Wir wärmen uns mit den fließenden Sonnengebet-Sequenzen auf und lassen die Stunden mit wunderschönen kräftigenden, aber auch entspannenden Asanas ausklingen, je nach Stundenthema. Am Ende der Stunde schließen wir mit dem wohlverdienten Savasana, der Endentspannung, ab.

Jede Yoga-Einheit erhält ein eigenes Thema, der Situation und der Gruppe angepasst. Am Nachmittag ist gerne Zeit für aufkommende Fragen. Die Asanas und Übungen stimmt Veronika individuell auf die Stimmung und das jeweilige Leistungsniveau der Gruppe ab, insofern kann es auch zu Änderungen im Programm kommen.

Für jeden sind die Yoga-Stunden herausfordernd und entspannend zugleich, sodass alle von dieser Yogawoche profitieren und viel Kraft, Freude und Leichtigkeit aufladen können.

Veronika Rössl unterrichtet klassisches Hatha-Yoga und Vinyasa Yoga in einem Mix von unterschiedlichen Traditionen wie Ashtanga Yoga, Power Yoga, Vinyasa Flow, Sivananda, Anusara und Auszügen aus anderen Yoga-Stilen. Es ist eine Mischung von kräftigenden, herausfordernden und zugleich auch sanften Asanas. Achtsam und herzlich begleitet dich Veronika durch die Yoga-Stunden, damit du wieder ganz in deiner Kraft und inneren Balance ankommst. Die Yoga-Stunden sind für alle Level geeignet, auch für Yoga-Anfänger. Du solltest allerdings schon gerne Sport machen und körperliche Bewegung mögen. Du kannst auch gerne vorab Yoga-Stunden in Veronikas Online Yoga-Studio üben, um einen Einblick zu gewinnen. Veronika schenkt dir hierzu gerne zwei Stunden, wenn du am Retreat teilnehmen möchtest. Sende hierzu eine **E-Mail an Veronika** und du bekommst in der Eversports App deine Stunden eingetragen.

DIE AGENDA.

Yoga-Retreat | Veronika Rössl | 05.-09. Oktober 2025

Sonntag, 05.10.

- › Anreise
- › 17-18:30 Uhr Komme an & erde Dich
- › 19 Uhr Gemeinsames Dinner im NENI (inkl.)

Montag, 06.10.

- › 8-9:30 Uhr Let it flow & glow
- › 17-18:30 Uhr Happy hips

Dienstag, 07.10.

- › 8-9:30 Uhr Entfache Dein inneres Feuer
- › 17-18:30 Uhr Yin Yoga & sanftes Ausklingen des Tages

Mittwoch, 08.10.

- › 8-9:30 Uhr Morgen Meditation & open your heart
- › 17-18:30 Uhr Twist into your center
- › 19 Uhr Gemeinsames Dinner im NENI (inkl.)

Donnerstag, 09.10.

- › 8-9:30 Uhr Turn the world upside down & farewell
- › Abreise

DAS PACKAGE.

Yoga-Retreat | Veronika Rössl | 05.-09. Oktober 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, orientalisch-israelische Küche mit mediterranen Einflüssen
- › 4 h/täglich
Outdoor: Yoga-Deck im Garten
oder
Indoor: Seaview Room

IM
EINZELZIMMER
PRO PERSON
INKL. YOGA
1.648 €

IM
DOPPELZIMMER
PRO PERSON
INKL. YOGA
1.271 € *

- › 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

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Yoga-Retreat | Veronika Rössl | 05.-09. Oktober 2025

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