

MOVE BETTER IN BIKINI.

Roots to grow. Wings to fly. | Yoga • Pilates • Breathwork • Creativity |
Carmen Happel, Yvette Hennemann & Jasmin Schellin



Colònia de Sant Jordi, Mallorca | 01.-05. Mai2027

ES TRENC MALLORCA



COLÒNIA DE SANT JORDI.

Bienvenido im Süden
Mallorcas

Ganz im Süden Mallorcas liegt Colònia de Sant Jordi – ein kleines, lebendiges Hafenstädtchen mit rund 3.000 Einwohnern. Authentisch, entspannt, unaufgeregt schön – mit einer Promenade zum Bummeln, einem Fischerhafen, kleinen Shops, guten Cafés und entspannten Restaurants.



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!

Fassaden in kräftigen Tönen der mallorquinischen Natur, verziert mit floralen Malereien.

Innen: warme Nuancen von Sonne und Erde. Natürliche Materialien, handgefertigte Stoffe, Hölzer und Terracotta – alles mit lokalem Herz und handwerklichem Spirit.

Ein Ort, der kreative Seelen zum Schwingen bringt.



POOL & GARTEN.

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

Unser Frühstück hat bisher noch alle rumgekrigelt, die behaupten, morgens keinen Appetit zu haben. Zu genießen bis um 11 Uhr.

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.





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...



YOUR PLACE.

Bodywork & Soulsearching

Wenn es draußen warm ist, ist unser Yoga-Deck mit seinem spektakulären Blick über das Mittelmeer der perfekte Ort. An kühleren oder sehr heißen Tagen lädt unser lichtdurchfluteter Seaview-Room mit bodentiefen Fenstern und Meerblick zum Bewegen, Durchatmen oder Innehalten ein





BESTE **VORAUSSETZUNGEN.**

Movement is better in Bikini

- › Mediterranes, weiches Klima
- › Unbegrenzter Blick auf das weite Mittelmeer.
- › Authentisches, entspanntes Ambiente
- › Outdoor-Yoga, Pilates oder Fitness auf dem Holz-Deck im weitläufigen Garten
- › Indoor-Yoga, Pilates oder Fitness im lichtdurchfluteten, vollverglasten Seaview-Room im Poolhouse – mit Rundum-Meerblick
- › Yoga-Equipment von Lotuscrafts: Matten, Gurte, Blöcke, Bolster, Meditationskissen, Decken
- › Fitness-Equipment: Stepper, Hanteln, Resistance Bänder

DIE TRAINERINNEN.

Carmen Happel

Bewegung ist für Carmen Happel weit mehr als Training – sie ist der Schlüssel zu mehr Energie, innerer Balance und Lebensfreude.

Seit über 30 Jahren begleitet sie Menschen dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Als erfahrene Yoga- und Pilates-Expertin verbindet sie kraftvolle Bewegung mit bewusster Atmung, Achtsamkeit und einem tiefen Verständnis dafür, was Menschen nachhaltig stärkt.

Ob dynamisches Vinyasa Yoga, entspannendes Faszien- und Yin Yoga, aktivierendes Kundalini Yoga, funktionelles Pilates oder Breathwork – Carmen liebt die Vielfalt und schafft Stunden, die gleichermaßen fordern, entspannen und inspirieren.

Als Yogaausbilderin, Dozentin für Pilates und Faszien sowie zertifizierte Hatha-Yogalehrerin vermittelt sie ihr Wissen mit viel Leichtigkeit, Klarheit und einer guten Portion Humor. Dabei geht es ihr nie um Perfektion, sondern darum, die eigene Kraft wieder zu spüren und die Freude an Bewegung neu zu entdecken.

MEHR ÜBER
CARMEN
WEBSITE
INSTAGRAM





DIE TRAINERINNEN.

Carmen Happel

Mit ihrem Unternehmen Coaching for Happiness verbindet sie ihre langjährige Erfahrung aus Yoga, Bewegung und Coaching zu einem ganzheitlichen Ansatz. Denn für Carmen beginnt echte Veränderung immer dort, wo wir wieder in Verbindung mit uns selbst kommen.

Qualifikationen:

- › Seit über 30 Jahren Holistic Health Coach
- › 500h Yogalehrerin (Vinyasa, Yin, Kundalini & Faszienyoga)
- › Yogaausbilderin
- › Dozentin für Pilates & Faszien
- › Lizenzierte Fitness- & Personal Trainerin
- › Breathwork Coach & Meditationsleiterin
- › Zertifizierte Hatha-Yogalehrerin zur Stressprävention

DIE TRAINERINNEN.

Yvette Hennemann

Für Yvette Hennemann ist Yoga weit mehr als körperliche Bewegung oder schwierige Asanas zu erlernen. Es ist ein Weg, um mit sich selbst und seinem Umfeld in Verbindung zu kommen, mit dem Ziel bewusster zu leben und mehr Gelassenheit und Zufriedenheit zu entwickeln.

Seit über 30 Jahren begleitet Yoga ihr Leben. Was einst als Ausgleich zu einem stressigen Marketing-Beruf begann, entwickelte sich schnell zu einer tiefen Leidenschaft und schließlich zu ihrer Berufung.

Ob kreative Vinyasa Flows oder kraftvolles Hatha Yoga, in ihren Stunden werden Bewegung, Atmung und Meditation zu einer harmonischen Einheit. Mal dynamisch und aktivierend, mal sanft und entspannend – immer mit dem Ziel, Körper, Geist und Herz in Balance zu bringen.

MEHR ÜBER
YVETTE
INSTAGRAM





DIE TRAINERINNEN.

Yvette Hennemann

Mit ihrer ruhigen, herzlichen Art begleitet sie Menschen dabei, ihre eigene Kraft neu zu entdecken, die Gedanken loszulassen und im Moment anzukommen. Für Yvette geht es im Yoga nicht um Perfektion, sondern um das Gefühl, die Verbindung zu sich selbst zu vertiefen, die innere Mitte zu finden und authentisch zu leben.

In ihren Yogastunden schafft Yvette einen Raum, in dem Menschen sich sicher fühlen, den Alltag loslassen und bei sich selbst ankommen können. Sie verbindet die körperliche Praxis mit mentalen und emotionalen Themen, um dem Alltag mit mehr Klarheit, Ruhe und Offenheit zu begegnen.

Qualifikationen:

- › RYT 500 Yogalehrerin
- › Seit über 10 Jahren hauptberufliche Yogalehrerin
- › Mat Pilates Trainerin
- › Ernährungsberaterin

DIE TRAINERINNEN.

Jasmin Schellin

“Magic happens when you stop trying to be perfect.”

Dieses Lebensmotto ist für Jasmin Leitsatz und Einladung zugleich. Sie ist überzeugt: Yoga ist eine Haltung und eine Verbindung zu sich selbst. Kreativität und Schöpferkraft trägt jeder Mensch in sich. Oft braucht es nur einen Raum, in dem nichts geleistet oder perfekt sein muss, damit beides wieder zum Vorschein kommen darf.

Als Kommunikationsdesignerin und Yogalehrerin (RYT 500) vereint sie ihre beiden größten Leidenschaften: Bewegung und kreativen Ausdruck. Lange Zeit waren Yoga und Kreativität für sie zwei getrennte Welten – bis sie entdeckte, wie sehr sich beide gegenseitig bereichern.

Immer, wenn Jasmin auf der Yogamatte steht, beginnen die Ideen zu fließen. Genau aus diesem Gefühl heraus entstand YogaArtClub – ein ganzheitliches Konzept, das Yoga, Breathwork, Kreativität, Musik und Duft spielerisch zu einem sinnlichen Erlebnis verbindet.

MEHR ÜBER
JASMIN
WEBSITE
INSTAGRAM





DIE TRAINERINNEN.

Jasmin Schellin

In ihren Creative Sessions werden Erlebnisse sichtbar. Aus Farben, Formen und Intuition entstehen ganz persönliche Kunstwerke – nicht, weil etwas perfekt sein muss, sondern weil der Moment seinen Ausdruck finden darf.

Die kreativen Arbeiten sind dabei weit mehr als schöne Erinnerungsstücke. Sie werden zu einem persönlichen Anker, der die Leichtigkeit und Energie des Retreats mit in den Alltag nimmt.

Qualifikationen:

- › RYT 500 Yogalehrerin
- › Kids Yoga Lehrerin
- › Gründerin von YogaArtClub
- › Dipl. Kommunikationsdesignerin

DAS RETREAT.

Roots to grow. Wings to fly. | Yoga • Pilates • Breathwork • Creativity

Fünf Tage, drei Trainerinnen und eine gemeinsame Mission: Dir Raum für dein inneres Strahlen zu schenken. Manchmal braucht es gar nicht viel: Ein paar Tage am Meer, Bewegung, die gut tut, Menschen, die inspirieren, und Zeit, einfach wieder bei sich selbst anzukommen. Genau dafür haben wir dieses Retreat geschaffen.

Drei Trainerinnen mit unterschiedlichen Schwerpunkten verbinden Yoga, Pilates, Breathwork und Kreativität zu einer ganzheitlichen Experience – kraftvoll und lebendig, ruhig und erdend. Immer mit dem Wunsch, dich wieder mit deiner eigenen Energie und ganz viel Leichtigkeit zu verbinden.

In diesem einzigartigen Retreat „ROOTS TO GROW. WINGS TO FLY.“ erlebst du mit allen Sinnen, wie kraftvoll die Verbindung aus Bewegung, Atmung und Kreativität sein kann – für Körper, Geist und dein gesamtes Nervensystem.

An jedem Tag begleiten wir dich auf einer Reise – vom Ankommen über neue Leichtigkeit und kreative Entfaltung bis hin zu mehr Vertrauen, Klarheit und Lebensfreude. Nicht, um jemand anderes zu werden. Sondern um wieder zu spüren, was längst in dir steckt: deine eigene Essenz.

Zwischen den gemeinsamen Sessions bleibt genügend Zeit, Mallorca zu genießen: den ersten Kaffee in der Sonne, das türkisblaue Meer, gutes Essen, inspirierende Gespräche oder einfach einen Moment ganz für dich.

„ROOTS TO GROW. WINGS TO FLY.“ Weil Wachstum starke Wurzeln braucht. Und Flügel, um neue Perspektiven zu entdecken.

Erlebnisse, die verbinden.

Bewegung, die stärkt.

Kreativität, die überrascht.

Begegnungen, die bleiben.

Für wen ist das Retreat?

Für alle, die sich eine bewusste Auszeit in moderner Atmosphäre gönnen möchten – unabhängig von Alter, Lebenssituation oder Yoga-Erfahrung. Wenn du Lust auf die Verbindung von Yoga, Pilates, Breathwork, Meditation, Kreativität, Natur und gutem Essen hast, bist du hier genau richtig.

Ob Yoga-Anfänger:in oder erfahrene:r Yogi – wir begleiten dich mit viel Erfahrung, Herz und Feingefühl.

Auch für die Kreativsessions brauchst du keine Vorkenntnisse. Es geht nicht darum, etwas Perfektes zu erschaffen, sondern mit Freude auszuprobieren, kreativ zu sein und dir selbst neugierig zu begegnen.

Inklusive Kreativpaket: Let it Flow – alle Materialien warten bereits auf dich, damit du entspannt und voller Leichtigkeit loslegen kannst.

DIE AGENDA.

Roots to grow. Wings to fly. | Yoga • Pilates • Breathwork • Creativity |
Carmen Happel, Yvette Hennemann & Jasmin Schellin | 01.–05.–05.27

Sa 01.05. | BACK TO THE ROOTS | Ankommen. Vertrauen. Erden.

- › Anreise
- › 16:30 Uhr | Welcome Drink
- › 17:00–18:30 Uhr | Grounding Hatha Flow (Yvette), Release & Breathwork (Carmen), Journaling & Welcome Impulse (Jasmin)
- › 19:30 Uhr | Dinner im NENI (inkl.)

So 02.05. | CREATIVE JOY | Loslassen. Entdecken. Kreieren.

- › 8:00 – 9:45 Uhr | Kundalini Yoga – Energy of Pure Joy (Carmen)
- › Open your Hips Yoga (Yvette)
- › Journaling Impulse (Jasmin)
- › Frühstück
- › optional am Mittag | Follow the Sun – Creative Session (Jasmin)
- › 17:00 – 18:30 Uhr | Stretch & Relax – Faszienyoga (Carmen), Creative Session (Jasmin)

*Änderungen vorbehalten

Mo 03.05. | THE POWER OF NOW | Aktivieren. Stärken. Aufrichten.

- › 8:00 – 9:45 Uhr | Pilates (Carmen), Creative Power (Jasmin)
- › Frühstück
- › 17:00 – 18:30 Uhr | Core Yoga (Yvette)
- › 19:30 Uhr | Dinner im NENI (inkl.)

Di 04.05. | WILD & FREE | Öffnen. Fühlen. Aufblühen.

- › 8:00–9.45 Uhr | Open your heart Yoga (Yvette), Express Yourself (Jasmin)
- › Frühstück
- › 17:00 – 18:30 Uhr | Open Heart Meditation & Yoga Nidra (Carmen)

Mi 05.05. | SHINE BRIGHT & FALL INTO EASY | Integrieren. Strahlen. Go with the Flow.

- › 7:45–9.45 Uhr | Body & Mind Wake-up – Faszien-Mobilisation (Carmen)
- › Yoga to Go (Yvette), Your Daily Routine – Impulse für Zuhause (Jasmin)
- › Abreise

DAS PACKAGE.

Roots to grow. Wings to fly. | Yoga • Pilates • Breathwork • Creativity |
Carmen Happel, Yvette Hennemann & Jasmin Schellin | 01.-05.-05.27

IM
EINZELZIMMER
PRO PERSON
INKL. TEILNAHME
AM PROGRAMM
1.715 € *

IM
DOPPELZIMMER
PRO PERSON
INKL. TEILNAHME
AM PROGRAMM
1.346 € *

- › 5 Tage (4 Nächte) im Seaside Cozy Low Room** mit Meerblick und Balkon
- › Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
- › Zwei 3-Gang-Dinner „Balagan-Menu“ im NENI Es Trenc, orientalisches-mediterrane Küche mit mediterranen Einflüssen
- › Programm gemäß der Agenda, Outdoor: Yoga-Deck im Garten oder Indoor: Seaview Room
- › Kreativpaket

- › 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 Programm 230 €

** Standardkategorie, Upgrade buchbar. Zusatznächte zum Sonderpreis mit Code EXTENSION nur in Verbindung mit dem Package buchbar und als separate Zweitbuchung erforderlich

*** nach Verfügbarkeit

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Roots to grow. Wings to fly. | Yoga • Pilates • Breathwork • Creativity

Carmen Happel, Yvette Hennemann & Jasmin Schellin | 01.-05.-05.27

Teilnehmerzahl:

- › Mindestens 7, maximal 25

Buchungsprozess :

- › Alle Buchungen müssen online **HIER** vorgenommen werden. Buchungen über Drittanbieter-Plattformen können nicht berücksichtigt werden.
- › Normale Zimmerbuchungen können nicht in eine Retreatteilnahme umgewandelt werden.

Zimmerbelegung :

- › Für die Belegung eines Zimmers zur Doppelnutzung müssen sich zwei Teilnehmer gemeinsam anmelden. Das Hotel vermittelt keine Zimmerpartner.

Zahlungsbedingungen:

- › 50 % Anzahlung bei Buchung
- › 50 % Restzahlung 4 Wochen vor Retreatbeginn

Stornierungsbedingungen :

- › Kostenfreie Stornierung bis 4 Monate vor Retreatbeginn
- › 50 % Stornogebühr bis 1 Monat vor Retreatbeginn
- › 100 % Stornogebühr ab 1 Monat vor Retreatbeginn

Diese Regelung gilt auch für ggf. gebuchte Zusatznächte.

Check In / Check Out:

- › Check-in ab 15 Uhr, Check-out bis 11 Uhr. Late Check-out auf Anfrage, nach Verfügbarkeit und gegen Gebühr.

Ersatzregelung :

- › Bei Krankheit oder vergleichbaren Umständen kann die Trainerin eine gleichwertige Ersatzperson stellen.

Absage des Retreats:

- › Wird bis 6 Wochen vor Retreat-Beginn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, informieren wir dich. Die Buchung kann dann kostenfrei storniert oder in eine Hotelbuchung umgewandelt werden. Darüber hinaus gelten die regulären Stornierungsbedingungen. Reisekosten werden nicht erstattet.

Kommunikation

- › Bei Fragen zu Buchung, Preisen oder Hotelkonditionen wende dich ausschließlich an unser Reservierungsteam reservations.estrenc@bikini-hotels.com
- › Die Trainerin übernimmt die direkte Kommunikation mit den Teilnehmern rund um die Inhalte des Retreats (z. B. Programm oder gesundheitliche Aspekte) yvette.hennemann@yahoo.de, ch-coaching@online.de, jasmin@yogaartclub.de
- › Zur direkten Kommunikation werden dein Name und deine E-Mail-Adresse nach Buchung an die Trainerin weitergegeben. Wenn du nicht einverstanden bist, informiere uns nach Erhalt der Buchungsbestätigung per E-Mail.

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