

YOGA IS BETTER IN BIKINI

RETRÆTE
SPROGET
ER DANSK

„Heartlifting, softening and deep recharge“

Yoga Retreat | Lene Anine Krogh

Port de Sóller, Mallorca | 4.-8. Maj 2025



PORT DE SÓLLER MALLORCA



PORT DE SÓLLER.

Mallorcansk idyl

Kystby bag Tramuntana-bjergene. Her er der en perfekt balance mellem natur, bjerge, hav og autentisk atmosfære. Gaderne er stille, og landsbyfølelsen spredes sig. Kun 30 min fra Palma.

HOTELLET.

60s Vibes & Bohemian

Afslappet, balearisk livsstil omgivet af betagende natur. Høj kvalitet og inspirerende design – hver krog er fyldt med farver, mønstre og planter. 3 minutters gang til Port de Sóller.





POOL AREA.

Afslapning er på programmet

Pool med farverigt Peaceteegn, Pikkini-poolbar med små snacks og drikkevarer, afslappende behandlinger og massage med naturlige Aloe Vera-produkter i vores nærliggende Santaverde Spa.

VÆRELSENE.

Værelser med udsigt

Alle værelser og suiter er i stilen fra den californiske hippie-æra, med bærbare Wonderboom-højtalere & tasker til stranden, I love Eco Essentials på badeværelserne. Store, håndlavede dagsenge fra Bali og rattan-lamper fra Indien på den private balkon/terrasse.





NENI`EN.

Restaurant med
panoramaudsigt

Israelsk-middelhavsinspirerede retter i den populære Balaganstil. Også for vegetarer og veganere. Afslappet, stilfuld boheme-stemning. Fra terrassen er der en enestående udsigt over Port de Sóller.

BAREN.

Donkey Bar

Inde og ude. Snak, grin, slap af. Nyd den fantastiske udsigt. Masser af lokale produkter og specialiteter. Alt fra den sensationelle Gin Basil Smash til din personlige favoritdrink.





FITNESS AREA.

Functional training

Ingen pumpet atmosfære, men et sted for ærlig, autentisk bevægelse. Udstyr til funktionel træning. Outdoor-cykler og romaskiner til cardio-træning.

YOGA PLACE.

Kom helt ned i gear

Udendørs: Fitness-terasse.

Højt over bugten. Blid,
kærkommen vind, ro.

Indendørs: Seaside Room lige
over for hotellet. Lysfyldt,
rummelig plads med glasdøre
og drømmeudsigt over havet.

Yoga-udstyr: Måtte, blokke,
remme, bolster, tæpper,
meditationspuder.





BE ACTIVE.

Dovenskab gjort svært

At slappe af gjort svært.
Desuden tilbyder vi:
STEVENS mountainbikes og
e-bikes samt SUP-boards
til gratis brug, fantastisk
vandremuligheder i
Tramuntana-bjergene, en
strand inden for gåafstand,
og meget mere...

SPA`EN.

Santaverde Naturkosmetik

Santaverde Naturkosmetik.
Certificeret naturkosmetik af høj biologisk kvalitet med Aloe Vera som hovedingrediens. Højdepunkter: Skønhedsmasker lavet af friske frugter, massage med rent bladgel fra Aloe Vera og de fineste økologiske olier fra Middelhavsområdet. Dampbad & sauna.





DE BEDSTE FORUDSÆTNINGER.

#yogaisbetterinbikini

- › Middelhavsklima, blødt og mildt
- › Autentisk, afslappet atmosfære, naturvenlig
- › Udendørs yoga på fitness-terassen
- › Indendørs yoga i Seaside Room overfor hotellet
- › Yoga-udstyr: Måtter, remme, blokke, bolster, meditationspuder, tæpper

TRÆNEREN.

Lene Anine Krogh

Uddannet Yogalærer i 2003, og har erfaring med både grupper og én til én undervisning.

Lene underviser Hatha Yoga, Yin Yoga og Restorativ Yoga, mindfulness og energiarbejde v. Eden Metoden.

Interessen for TCM (Traditionel Kinesisk Medicin) har givet ny viden til at afbalancere energisystemerne på, både direkte ved at tappe og stryge på punkter og meridianer, men også generelt til at forstå hvad der sker i yogastillingerne, og hvordan det har effekt på vores overordnede heling og balance.

MERE
INFORMATION
dyrkyoga.dk





TRÆNEREN.

Lene Anine Krogh

Stress er en ødelæggende faktor for al heling og balance i kroppen, og hun har derfor også altid stor opmærksomhed på åndedrættet og nervesystemet

Lene Anines undervisning er omsorgsfuld og inviterende, og altid med stort individuelt hensyn.

RETRÆTEN.

Heartlifting, softening and deep recharge

Løfte hjerteenergien og skabe dyb genopladning

På dette retreat har vi fire hele dage til at fylde os med yogaøvelser, nyde de smukke omgivelser, og lade os pleje af varme og sol.

Øvelserne er Hatha Yoga og Yin Yoga med fokus på selvomsorg, at åbne hjertecentret, og afbalancere alle energibanerne. Gennem yogaøvelser, energiøvelser, mindfulness og meditation fyldes vi med plads, ro, harmoni og balance, blødhed og opløftethed.

Morgentimerne vil have fokus på bløde yogaflovs, energiøvelser og mindfulnessøvelser.

I **eftermiddagstimerne** går vi dybere med Yin og meditation. Alle yogatimerne har åndedrætstræning og fokus på at bringe nervesystemet ned i ro og modtagelighed.

Temaet for retreatet er at løfte hjerteenergien; at tillade at fylde krop og sind med selvomsorg og kærlighed, så du føler dig som den bedste version af dig selv. Når du oplever større selvkærlighed, så går du ud i verden med mere kærlighed til andre, en højnet intuition og et bedre selvværd.

Mandag og onsdag vandrer vi; dele af vandringerne bliver silent-walk, hvor vi kan observere tankerne, slippe forventningerne til socialiserings-samtaler, og bare nyde kroppens arbejde og de smukke omgivelser.



RETRÆTE
SPROGET
ER DANSK

DAGSORDENEN.

Yoga-Retreat | Lene Anine Krogh | 4.-8. Maj 2025

Søndag, 04.05.

- › Ankomst
- › 16-18 Yoga

Mandag, 05.05.

- › 8-10 Yoga
- › 16-18 Yoga
- › 19 Fælles middag på NENI (inkluderet i prisen)

Tirsdag, 06.05.

- › 8-10 Yoga
- › 16-18 Yoga

Onsdag, 07.05.

- › 8-10 Yoga
- › 16-18 Yoga

Torsdag, 08.05.

- › 8-10 Yoga
- › Afrejse



PAKKEN.

Yoga-Retreat | Lene Anine Krogh | 4.-8. Maj 2025

- › 5 dage (4 nætter) i værelse med privat balkon/terrasse.
- › Lækker morgenmadsbuffet indtil kl. 11
- › En 3-retters middag "Balagan-menu" på NENI Mallorca, orientalsk-israelsk køkken med middelhavsinfluenser
- › Daglige yoga-sessions: Udendørs på fitness-terassen eller indendørs i Seaside Room overfor hotellet



- › Alkoholfri velkomstdrink Spicy Blondy.
- › Mineralvand til kurserne.
- › Brug af Stevens cykler + SUP-boards***
- › 15 % rabat på alle spa-behandlinger.

* Medfølgende person uden deltagelse i yoga 877 €, Forlængelsesnat i værelset 217 € (afhænger af tilgængelighed)

** Standardkategori (Garden Room)

*** Afhænger af tilgængelighed

GENERELLE BETINGELSER.

Yoga-Retreat | Lene Anine Krogh | 4.-8. Maj 2025

- › Deltagere: min. 7 – maks. 17
- › For at optimere bookingprocessen og sikre en glidende forløb skal alle reservationer foretages direkte via e-mail til reservations.portdesoller@bikini-hotels.com med emnet "Yoga Retreat, PDS, Lene Anine Krogh"
- › Reservationer via tredjepartsplatforme kan af organisatoriske grunde ikke tages i betragtning.
- › Forbehold: I særlige tilfælde (sygdom osv.) har træneren ret til at stille en ligestillet erstatning. Hvis det ikke er muligt at nå minimumsantal deltagere 8 uger før retreatet starter, vil vi informere dig. Booking kan derefter annulleres gratis eller omdannes til en hotelreservation. Beregningsgrundlaget er den daglige pris for den laveste værelseskategori (Garden Room). Derudover gælder de normale afbestillingsbetingelser.
- › 50 % depositum ved booking. Restbetaling ved afrejse.
- › Indtil 14 dage før ankomst opkræves et afbestillingsgebyr på 50 %, fra 13 dage før ankomst opkræves 100 % af den samlede pris. Afbestillingsgebyret gælder også for evt. bookede forlængelsesnætter.
- › For at muliggøre direkte kommunikation mellem deltager og træner før retreatet, vil deltagerens navn og e-mailadresse blive videreført til træneren efter bekræftet booking. Hvis du ikke er enig i dette, bedes du informere os om det pr. e-mail efter modtagelse af bookingsbekræftelsen.
- › På ankomstdagen skal værelserne være klar senest kl. 15. Ved afrejse skal værelset være frigivet inden kl. 11. Late check-out mod gebyr efter anmodning og afhængigt af tilgængelighed.

SEE YOU IN PORT DE SÓLLER!

Vil du vide mere? Du kan kontakte os her:

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