

YOGA IS BETTER IN BIKINI

The Bodyworkers® Pilates & Yoga Retreat | Marina Amato



Port de Sóller, Mallorca | 1.-5. November 2023

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.

The picturesque seaside village nestled between the sea, lush orange, lemon and olive groves and the Tramuntana mountains offers plenty of possibilities for everybody's taste. Only 30 minutes by car from Palma.

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.

*A mix of leisure living and hedonism in
the beautiful nature. High-value and
inspiring style where you can find
colours, plants and patterns in every
corner. Only 3 minutes walking distance
to the Port.*





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.

Pool with a colourful peace sign. Treat yourself at our PIKKINI poolbar with fresh snacks and detox drinks, or simply enjoy the sight of the sea. Treatments with natural Aloe Vera products in our adjoining Santaverde spa area.

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.

All rooms and suites are California hippie-style, with a portable Wonderboom speaker, WOUF Beach Bags and I love Eco-Essentials bathroom amenities. Large, handmade Bali daybeds and Indian macrame lamps on the private balcony/terrace.





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.

Israeli oriental dishes in the popular Balagan style. Casual, stylish bohemian flair. Unique view of Port de Sóller from the terrace. Also for veggies and vegans.

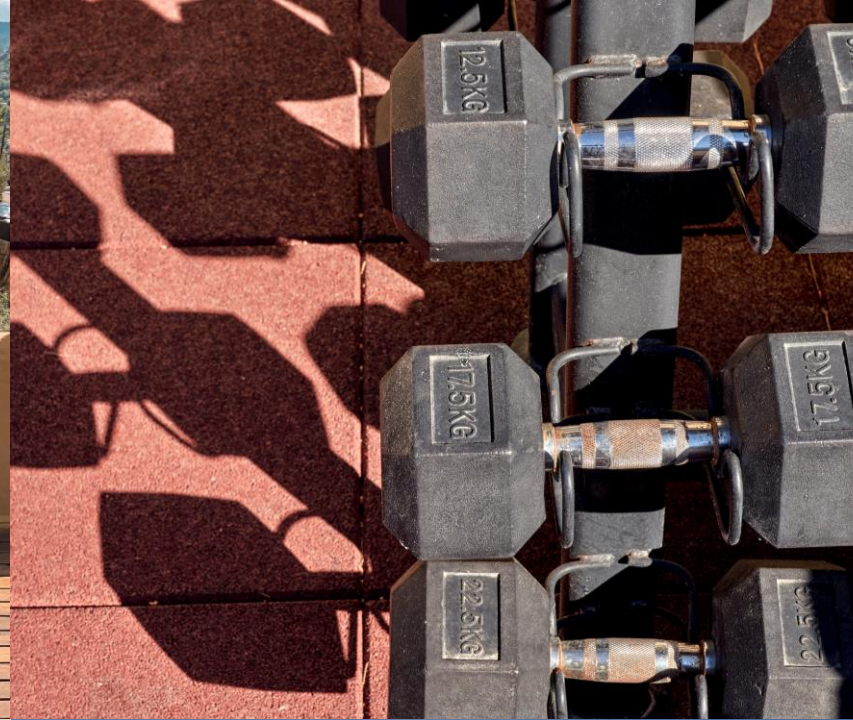
DONKEY BAR.

Sensationell gute Cocktails

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.

Talking, laughing, relaxing. Enjoying the view at our roof top bar and many local products and specialties. From the sensational Gin Basil Smash to your individual favourite drink.





FITNESS AREA.

Functional training



Keine Pumper-Atmosphäre, sondern Ort für ehrliche, authentische Bewegung. Equipment für Functional Training. Outdoor-Bikes und Rudergeräte für Cardio-Einheiten.

No body-building atmosphere but a place for real, authentic moving. Equipment for functional Training. Outdoor-bikes and rowing machines for cardio-sessions.

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 Traum-Blick auf's Meer. Yoga-Equipment: Matten, Blöcke, Gurte, Bolster, Decken Meditationskissen.

Outdoor: Fitness Terrace. High above the port of Sóller. Gentle, flattering wind, calm.

Indoor: Seaside Room directly opposite the hotel. Light-flooded, spacious room with sliding glass doors and a stunning view of the sea. Yoga equipment: mats, blocks, belts, bolsters, cushions, blankets.*

* Fertigstellung/Completion 2023





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...

In addition, we offer Stevens Mountain Bikes and E-Bikes as well as SUP free of charge, sensational hiking tours in the Tramuntana mountains, beach within walking distance and a lot more....

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.

Certified natural cosmetics of high biological quality organic Aloe vera as the main ingredient. Highlights: Facial treatments with fresh aloe leafs, massages with pure aloe vera gel and the finest organic oils from the Mediterranean world. With steam bath & 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
-
- › *Mediterranean, soft climate*
 - › *Authentic, relaxed ambience, close to overwhelmingly beautiful nature*
 - › *Outdoor-Yoga at the Fitness Terrace*
 - › *Indoor-Yoga in the Seaside Room opposite hotel*
 - › *Fully equipped: Mats, belts, blocks, cushions, bolster, blankets*

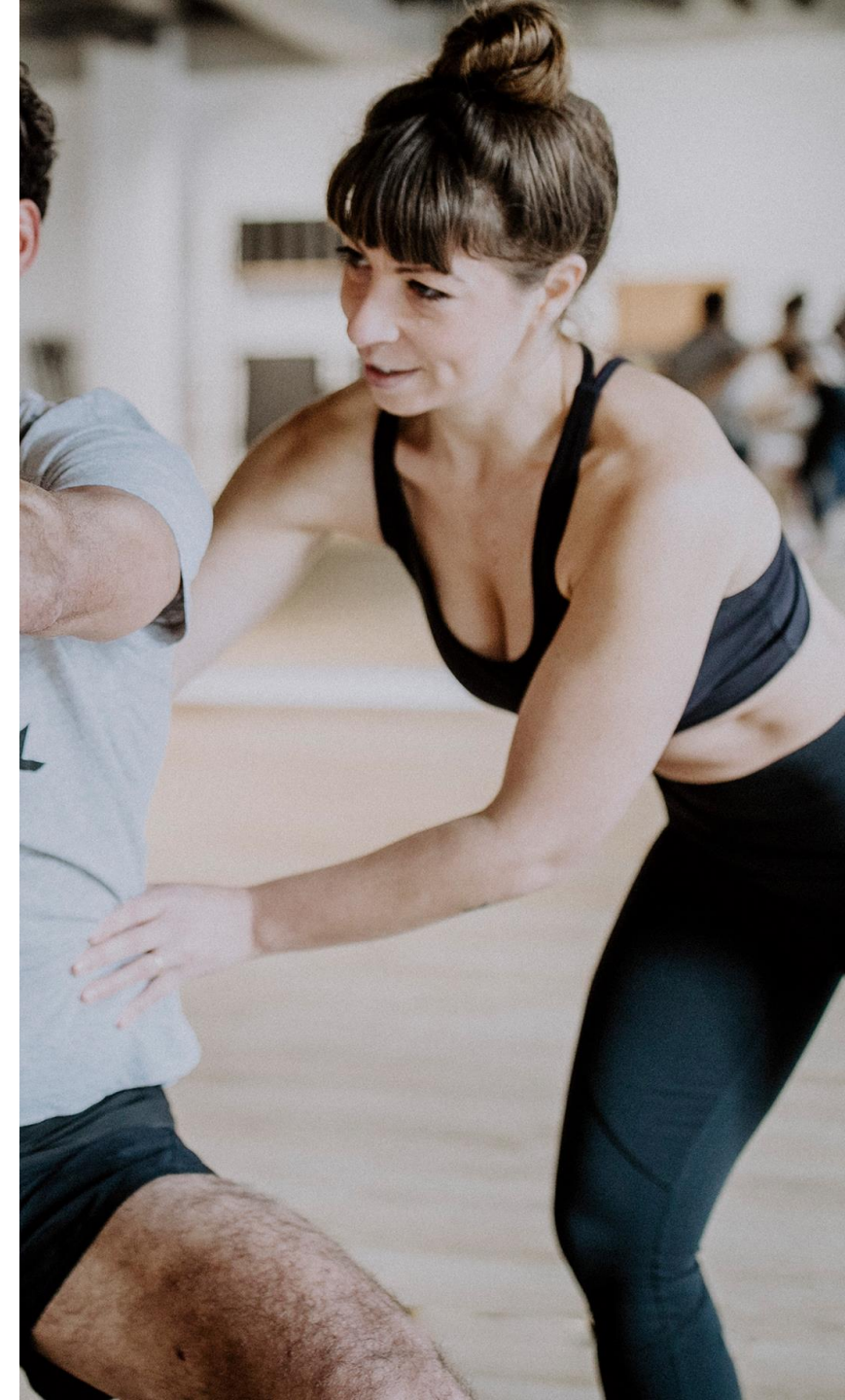
THE TEACHER.

Marina Amato

Marina ist Pilates- und Personal Trainerin, unterrichtet seit über 10 Jahren und wird für ihre mitreißende Energie geschätzt. Mit Hingabe und Freude zeigt sie, dass Sport nicht nur etwas mit Abnehmen zu tun hat – es geht um Glücksgefühle. Um die Liebe zum eigenen Körper. Und Ausgeglichenheit.

Mit The Bodyworkers® erfüllte sie sich ihren großen Lebens Traum vom eigenen Pilates & Yoga Studio und hat in München einen einzigartigen Wohlfühl-Raum geschaffen. Die warme und freundschaftliche Atmosphäre des Studios, die vielseitigen Workouts und die Freude der Trainer:innen, machen The Bodyworkers® zu einem sehr besonderen Ort, in dem so viel Liebe steckt, was man nicht nur sieht, sondern auch spürt! Unsere Workouts machen vor allem eins: glücklich!

Für ihre Retreats wählt Marina stets ganz besondere Orte aus, die mit ebenso viel Liebe zum Detail gestaltet sind und durch ihre magische Atmosphäre die Sinne beflügeln und zum Entspannen einladen. Das Leben ist zu kurz, um es nicht in vollen Zügen zu genießen!





THE TEACHER

Marina Amato

Marina is a Pilates and personal trainer, has been teaching for over 10 years and is known for her infectious energy. With dedication and joy, she shows that sport is not just about losing weight, it's about happiness. To love your own body. And balance.

With The Bodyworkers®, she fulfilled her lifelong dream of her own Pilates & Yoga Studio and has created a uniquely designed feel-good space in Munich. The warm and friendly atmosphere of the studio, the varied workouts and the joy of the trainers make The Bodyworkers® a very special place where there is so much love, which you not only see but also feel! Above all, our workouts make one thing: happy!

For her retreats, Marina chooses very special places that are designed with just as much attention to detail and inspire the senses with their magical atmosphere and invite you to relax. Life is too short not to enjoy it to the fullest!

the-bodyworkers.de

DAS RETREAT.

The Bodyworkers® Pilates & Yoga Retreat

Entflieh mit uns dem grauen Novemberwetter und genieße ein paar unvergessliche Tage auf der Sonneninsel Mallorca. Wir möchten dafür sorgen, dass du den Alltag hinter dir lassen und tief durchatmen kannst. Eine Gelegenheit dich selbst wertzuschätzen. Wir haben ein abwechslungsreiches und wunderbares Pilates & Yoga Programm für dich zusammengestellt, bei dem du deinem Körper und Geist etwas Gutes tun und neue Energie tanken kannst.

Morgens starten wir mit sanftem Yoga oder Pilates Sessions in den Tag, die uns helfen, zu entsleunigen und ins Spüren zu kommen. Abends lassen wir unsere Energie in dynamischen und kraftvollen Fitness Sessions sprudeln. Dabei genießen wir einen atemberaubenden Ausblick auf die malerische Bucht von Port de Sòller.

Dich erwartet erholsamer Schlaf in gemütlichen Betten, ausgiebige Schlemmereien am Frühstücksbuffet und eine einzigartige Location, die deine Sinne beflügeln wird. Gönn dir einen kühlen Drink am Pool, lies ein gutes Buch, entspann beim Saunieren, lass dich bei einer Massage so richtig fallen oder erkunde die Natur der Insel bei Radtouren und Wanderungen durch die idyllische Landschaft.

Unser Mantra: Erlaube dir in vollen Zügen zu genießen!

Escape the gray November weather with us and enjoy a few unforgettable days on the sunny island of Mallorca. We want to make sure that you can leave everyday life behind and breathe deeply. An opportunity to appreciate yourself. We have put together a varied and wonderful Pilates & Yoga program for you, where you can do something good for your body and mind and recharge your batteries.

We start into the day with gentle Yoga or Pilates sessions, which help us to slow down and to get in touch with our body and soul. In the evening we let our energy flow in dynamic and powerful fitness classes. We enjoy a breathtaking view of the picturesque bay of Port de Sòller.

You can expect restful sleep in comfortable beds, extensive delicacies at the breakfast buffet and a unique location that will inspire your senses. Treat yourself to a cool drink by the pool, read a good book, relax in the sauna, let yourself go with a massage or explore the nature of the island on bike tours and hikes through the idyllic landscape.

Our mantra: Allow yourself to enjoy to the fullest!

DIE AGENDA.

The Bodyworkers® Pilates & Yoga Retreat | Marina Amato | 1.-5. November 2023

01.11. Mittwoch

- › 15:00 Uhr | Anreise & Check-In
- › 15:30 Uhr | Welcome Drink @Pikini Pool Bar
- › 16:30 Uhr | Meditation & 108 Sonnengrüße
- › 19:00 Uhr | Gemeinsames Abendessen im NENI

02.11. Donnerstag

- › 08:00 Uhr | Vinyasa into the Day (50 Min.)
- › bis 11 Uhr | Frühstück
- › Afternoon | Freie Zeit für Erkundungen & Spa
- › 16:00 Uhr | Cardio Pilates (60 Min.)

03.11. Freitag

- › 09:00 Uhr | Stretch & Tone Pilates (50 Min.)
- › bis 11 Uhr | Frühstück
- › Afternoon | Freie Zeit für Erkundungen & Spa
- › 17:00 Uhr | Athletic Flow – HIIT meets Yoga (60 Min.)

04.11. Samstag

- › 08:30 Uhr | Pilates Classic (50 Min.)
- › bis 11 Uhr | Frühstück
- › Afternoon | Freie Zeit für Erkundungen & Spa
- › Evening | Night out! Drink, Dance, Eat, Repeat!

05.11. Sonntag

- › 08:30 Uhr | Yin into the Day & Abschiedsmeditation (60 Min.)
- › bis 11 Uhr | Frühstück
- › ab 11 Uhr | Check-Out & Abreise

Änderungen im Tagesablauf vorbehalten.

THE AGENDA.

The Bodyworkers® Pilates & Yoga Retreat | Marina Amato | 1.-5. November 2023

01.11. Wednesday

- › 3:00 p.m. | Arrival & check-in
- › 3:30 p.m. | Welcome Drink @ Pikkini Pool Bar
- › 4:30 p.m. | Meditation & 108 Sun Salutations (90 min.)
- › 7:00 p.m. | Dinner together at NENI

02.11. Thursday

- › 08:00 a.m. | Vinyasa into the Day (50 mins)
- › until 11 a.m. | breakfast
- › Afternoon | Free time for exploring & spa
- › 4:00 p.m. | Cardio Pilates (60 mins)

03.11. Friday

- › 09:00 am | Stretch & Tone Pilates (50 mins)
- › until 11 a.m. | breakfast
- › Afternoon | Free time for exploring & spa
- › 5:00 p.m. | Athletic Flow – HIIT meets Yoga (60 mins)

04.11. Saturday

- › 8:30 a.m. | Pilates Classic (50 mins)
- › until 11 a.m. | breakfast
- › Afternoon | Free time for exploring & spa
- › Evening | Night out! Drink, Dance, Eat, Repeat!

05.11. Sunday

- › 8:30 a.m. | Yin into the Day & Farewell Meditation (60 min.)
- › until 11 a.m. | breakfast
- › until 11 a.m. | Check Out & Departure

We reserve the right to change the schedule.

DAS PACKAGE.

IM
EINZELZIMMER |
ROOM FOR
SINGLE USE
PER PERSON
1.335 €

IM
DOPPELZIMMER |
ROOM FOR
DOUBLE USE
PER PERSON
1.027 €

The Bodyworkers® Pilates & Yoga Retreat | Marina Amato | 1.-5. November 2023

- › 5 Tage So-Do (4 Nächte) im Zimmer* mit privatem Balkon/Terrasse
5 days (4 nights) in a room with private balcony/terrace*
- › Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
Rich breakfast buffet until 11 h
- › Ein 3-Gang-Dinner „Balagan-Menu“ im NENI Mallorca, orientalisches-israelische Küche mit mediterranen Einflüssen
One 3-course-dinner „Balagan-Menu“, israeli-mediterranean cuisine
- › Tägliche Yoga-Sessions auf der Terrasse bzw. Indoor (wetterabhängig)
Daily yoga sessions at the fitness terrace or indoor (depending on weather)
- › Ein Spa-Treatment á 45 min „Back to relax“ oder 30 min „Aloe fresh up“
One Spa-treatment 45 mins „Back to relax“ or 30 mins „Aloe fresh up“
- › Alkoholfreier welcome drink Spicy Blondy
Alcohol-free welcome drink Spicy Blondy
- › Mineralwasser zu den Kursen
Mineralwater for the yoga sessions
- › Nutzung der Stevens Mountainbikes & E-Bikes + SUP boards**
*Usage of Stevens Mountain Bikes + SUP boards***

Verlängerungsnacht € 142 | Begleitperson im Doppelzimmer ohne Teilnahme am Yoga € 724

Extension night 142 | Accompanying person in double room without participation in yoga € 724

* Standardkategorie (Garden Room) mit Upgrade nach Verfügbarkeit am Anreisetag, garantiertes Upgrade mit Aufschlag auf den Package-Preis buchbar |
Standard category (Garden Room) with upgrade subject to availability on day of arrival, guaranteed upgrade bookable with surcharge on package price

** Nach Verfügbarkeit | *Upon availability*



ADD ONS.

Separat buchbar

- › Geführte Hiking-Touren
Guided Hiking-Tours
- › Geführte Biking-Touren
Guided Biking-Tours
- › Wassersportaktivitäten und Bootstouren
Watersports and boattrips
- › Verlängerungsnächte
Extension nights
- › Nutrition Workshop
- › Personal Training
- › Wine tasting
- › Massagen & Beauty Treatments im Santaverde-Spa
Massages & Beauty Treatments at the Santaverde-Spa

TERMS & CONDITIONS

The Bodyworkers® Pilates & Yoga Retreat | Marina Amato | 1.-5. November 2023

- › Teilnehmer: mind. 7 – max. 15
Participants min. 7 – max. 15
- › Buchung im Hotel unter dem Stichwort „Retreat Marina Amato“
Booking at the hotel under the keyword "Retreat Marina Amato"
- › 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.
Under reserve: In special cases (illness etc.) the trainer can provide an equivalent replacement. Should the minimum number of participants not be reached until 4 weeks prior to the retreat, the booking can be canceled or changed into a hotel booking. Rates will then be calculated according to the best available rate in the lowest category (Garden room). Furthermore, the normal cancellation policy takes place.
- › Zahlung: 50 % Anzahlung bei Buchung. Restzahlung bei Abreise.
Payment: 50 % pre-payment upon the moment of the booking, rest-payment upon arrival.
- › Stornierungsgebühren: Ab 91 Tage vor Anreise: 25 % des Gesamtpreises; bis 90 Tage vor Anreise: 50 % des Gesamtpreises; bis 14 Tage vor Anreise: 100 % des Gesamtpreises. Diese Stornierungsgebühren gelten auch für ggf. gebuchte Verlängerungsnächte
Cancellation fees: From 91 days before arrival: 25% of the total price; up to 90 days before arrival: 50% of the total price; up to 14 days before arrival: 100% of the total price: These cancellation fees also apply to any additional nights booked.
- › 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.
In order to enable direct communication between participant and trainer before the retreat, the name and email address of the participant will be passed on to the trainer after the binding booking. If you do not agree with this, please let us know by email after receiving the booking confirmation.
- › Am Anreisetag sind die Zimmer um spätestens 15 Uhr bezugsfertig. Bei Abreise ist das Zimmer bis 11 Uhr freizugeben. Late check out gegen Gebühr auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.
On the day of arrival, the rooms are ready for occupancy by 3 pm at the latest. On departure, the room must be vacated by 11 am. Late check out for a fee on request and subject to availability.

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