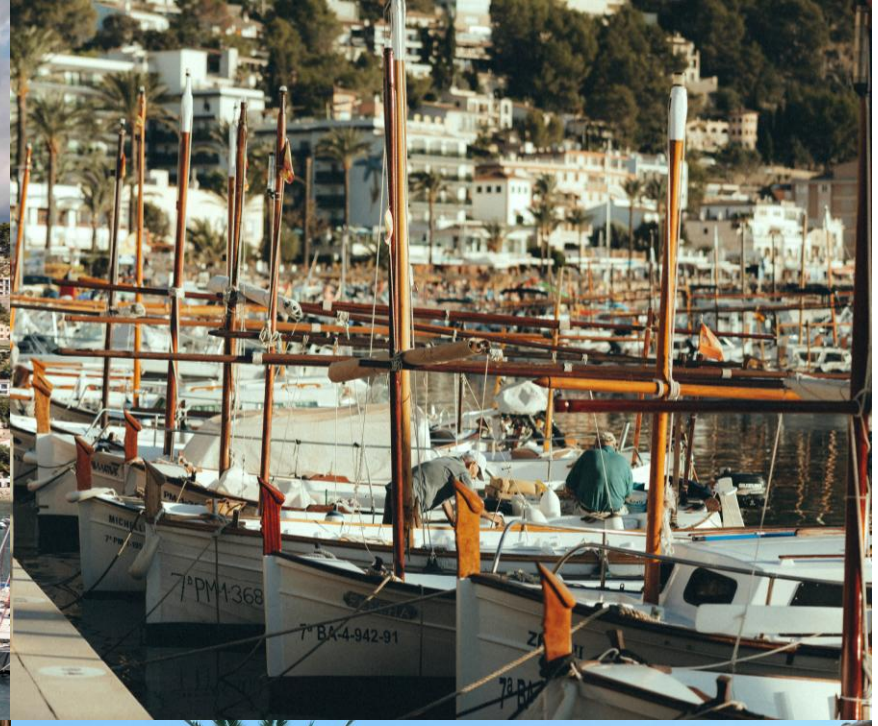
# PILATES IS BETTER IN BIKINI

Pilates goes Bikini | Pilates Retreat | Susanne Brauer

Port de Sóller, Mallorca | 01.-05. Oktober 2026

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.

# DAS HOTEL.

## 60s Vibes & Bohemian Spirit

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.

# POOL AREA.

## Where the mind wanders

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.

# DIE ZIMMER.

## Zimmer zum Entspannen

Alle Zimmer und Suiten im Stil der kalifornischen Hippie-Ära, mit tragbaren Bluetooth-Boxen & Taschen für den Strand, L:a Bruket Pflegprodukte in den Bädern. Gemütliche Stühle oder Tagesbetten aus Bali und Rattan-Lampen aus Indien auf dem privaten Balkon/der Terrasse.

# DAS NENI.

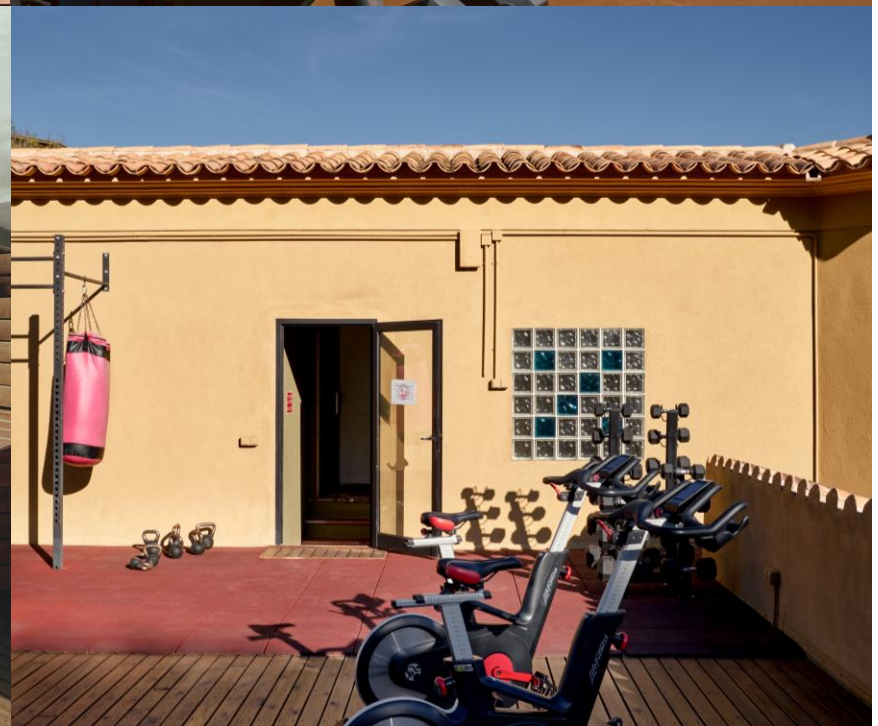
## Restaurant mit Panoramablick

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.

# DIE BAR.

## Donkey Bar

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.



# FITNESS AREA.

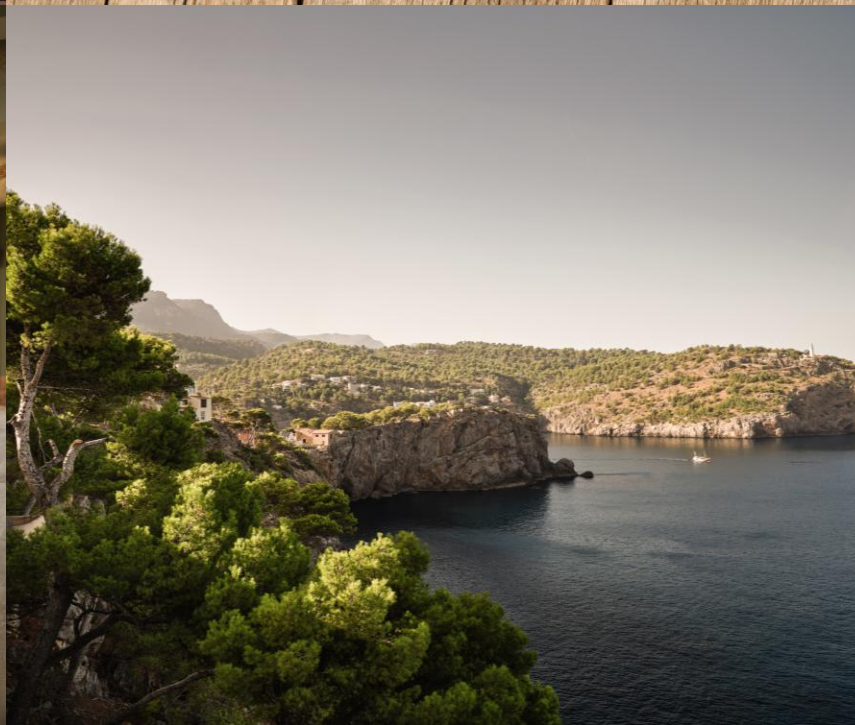
## Outdoor training

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

# 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.



# SEI AKTIV.

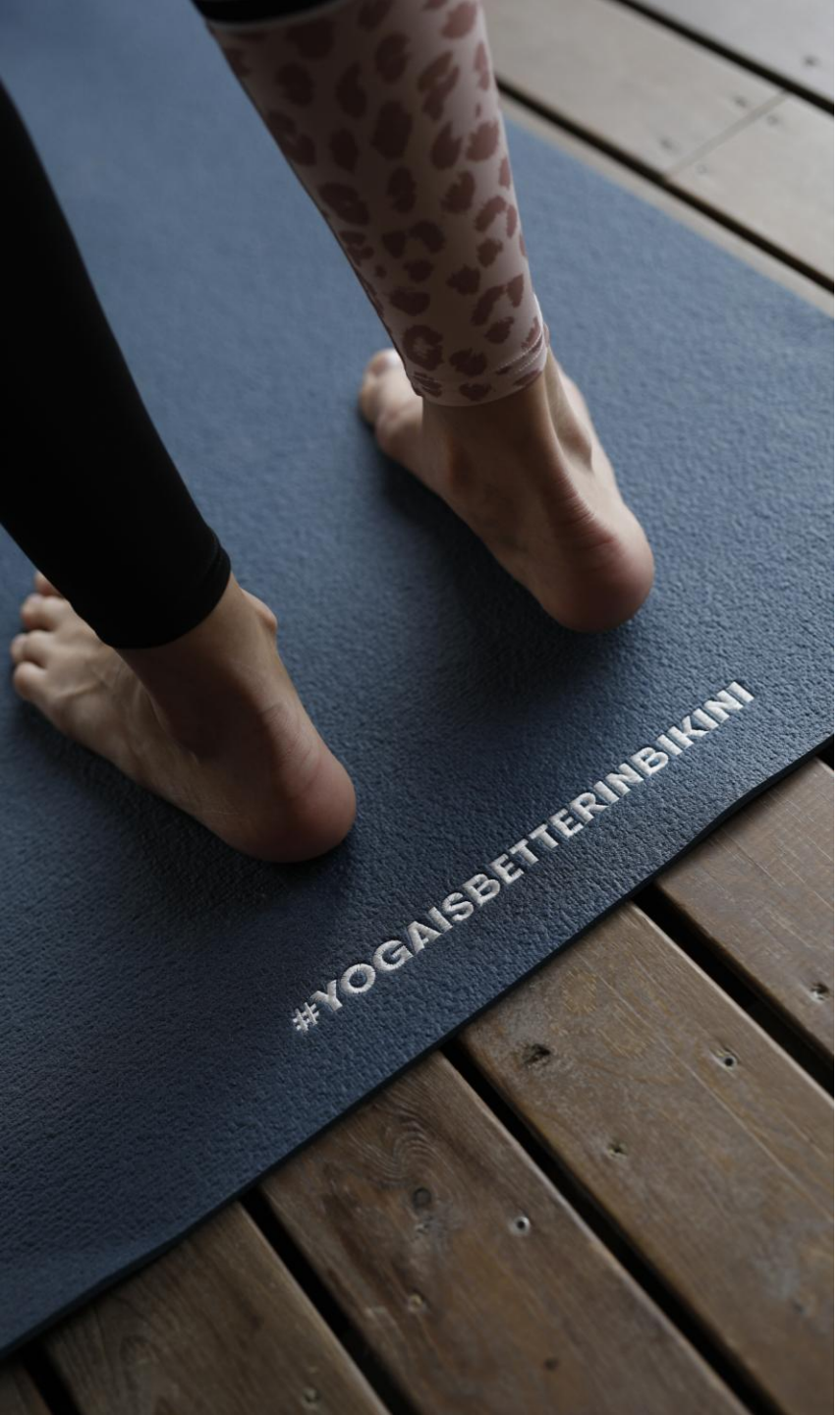
## Faulenzen schwer gemacht

Außerdem bieten wir:
Mountain-Bikes und E-Bikes sowie SUP-Boards zur kostenlosen Nutzung, sensationelles Wanderrevier im Tramuntana Gebirge, fußläufig entfernten Strand und, und, und...

# DAS SPA.

## Santaverde Naturkosmetik

Zertifizierte Naturkosmetik von hoher biologischer Qualität. Highlights: Beauty Masken aus frischen Früchten, Massagen mit purem Blattgel der Aloe Vera und feinsten biologischen Ölen aus der mediterranen Welt. Dampfbad & Sauna.




# BESTE VORAUSSETZUNGEN.

#pilatesisbetterinbikini

- Mediterranes, weiches Klima
- Authentisches, entspanntes Ambiente, naturverbunden
- Outdoor-Pilates auf der Fitness-Terrasse
- Indoor-Pilates im Seaside Room gegenüber des Hotels
- Equipment: Matten, Gurte, Blöcke, Bolster, Meditationskissen, Decken

# DIE TRAINERIN.

Susanne Brauer

- Mutter von zwei Kindern
- Passionen: Pilates, Yoga und Reisen
- Seit 2010 Pilates in privatem Personal Training und Gruppenkursen
- Seit einigen Jahren auch auf Retreats weltweit an Lieblingsorten.
- Seit 10 Jahren Inhaberin vom Yoga & Pilates Studios in Potsdam

# DIE TRAINERIN.

Susanne Brauer

- Ausbildung bei Polestar in Berlin und Miami
- Dozentin von Pilates Teacher Trainings
- Yogaerfahrungen hauptsächlich im Spirit Yoga Berlin und auf Bali
- Abwechslungsreiche Sessions: Oft kraftvoll, dynamisch, aber auch sanft und achtsam und somit insgesamt stärkend und wohltuend.
- Ihre Klassen sind präzise und klar angeleitet

# DAS RETREAT.

## Pilates goes Bikini – Fit und gestärkt in den Herbst

- Pilates als effektives Ganzkörpertraining erleben
- Durch präzises, effektives Training die Muskulatur des gesamten Körpers stärken
- Rumpfkontrolle und Core-Training
- Stretching für Geschmeidigkeit und Wohlbefinden
- Körper und Geist in Form bringen
- Gemeinschaft mit anderen oder Ruhe alleine genießen
- Kraft tanken für den Herbst

# DIE AGENDA.

Pilates goes Bikini | Pilates-Retreat | Susanne Brauer | 01.-05.10.2026

Donnerstag

- 16:30-18.00 – Welcome Class
- 19:00 Welcome Drink und gemeinsames Abendessen im NENI (inkl.)

Freitag

- 8.30-10.00 – Pilates „Strong Core, Easy Breath”
- 16:30-18.00 – Pilates “Back to Basics"

Samstag

- 8.30-10.00 – Pilates “Morning Glow“
- 16:30-18.00 – Pilates “Be Balanced”

Sonntag

- 8.30-10.00 – Pilates “Shape & Sculpt”
- 16:30-18.00 – Stretch & Relax (Yoga Session)

Montag

- 8.30-10.00 - “Pilates Goes Bikini“
- Individuelle Abreise

# DAS PACKAGE.

IM EINZELZIMMER PRO PERSON INKL. YOGA 1.733 € *

IM DOPPELZIMMER PRO PERSON INKL. YOGA 1.358 € *

Pilates goes Bikini | Pilates-Retreat | Susanne Brauer | 01.-05.10.2026

- 5 Tage (4 Nächte) im Zimmer** mit privatem Balkon/Terrasse
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11 Uhr
- Ein 3-Gang-Dinner „Balagan-Menu“ im NENI Mallorca, orientalisch-israelische Küche mit mediterranen Einflüssen
- Tägliche Yoga-Sessions gemäß der Agenda: Outdoor auf der Fitness Terrasse oder Indoor im Seaside Room gegenüber des Hotels
- Alkoholfreier welcome drink Spicy Blondy
- Bikini-Refill-Wasserflasche: Gratis Auffüllen an unseren Trinkwasserstationen – und zum Mitnachhausenehmen
- Nutzung der Stevens Bikes + SUP boards***
- 15 % auf alle Spa Treatments

* Verlängerungsnacht 205 € (nach Verfügbarkeit). Begleitperson im Doppelzimmer ohne Teilnahme am Yoga: 200 €, wenn der Teilnehmer den Einzelzimmerpreis zahlt.

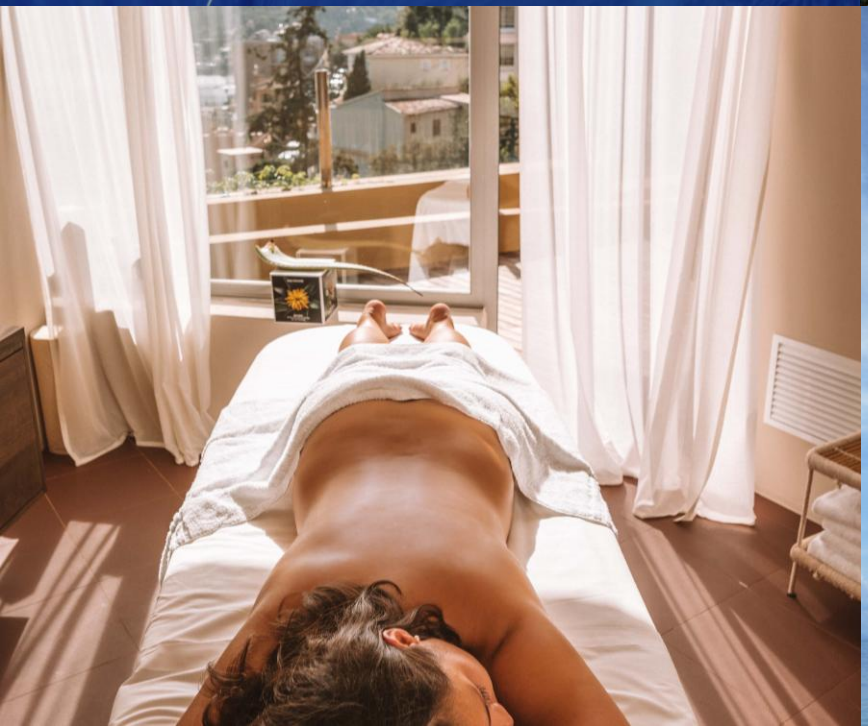
** Standardkategorie (Garden Room), Upgrade kostenpflichtig auf Anfrage

*** nach Verfügbarkeit

# ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

## Pilates goes Bikini | Pilates-Retreat | Susanne Brauer | 01.-05.10.2026

- Teilnehmer: mindestens 7, maximal 17
- 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. Reisekosten werden nicht erstattet.
- Um den Buchungsprozess zu optimieren und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, **müssen alle Buchungen per E-Mail an reservations.portdesoller@bikini-hotels.com unter dem Stichwort „Pilates Retreat, Susanne Brauer, 01.-05.10.2026 vorgenommen werden.**
- Buchungen über Drittanbieter-Plattformen können nicht berücksichtigt werden. Auch normale Zimmerbuchungen können nicht in eine Retreatteilnahme umgewandelt werden. Für die Belegung eines Zimmers zur Doppelnutzung müssen sich zwei Teilnehmer gemeinsam anmelden. Das Hotel vermittelt keine Teilnehmer für eine Doppelnutzung.
- 100 % Zahlung bei Buchung. Bis 14 Tage vor Anreise wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50 %, ab 13 Tage vor Anreise in Höhe von 100 % des Gesamtpreises berechnet. Diese Stornierungsgebühr gilt auch für ggf. gebuchte Verlängerungsnächte.
- 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.
- Der Trainer übernimmt die direkte Kommunikation mit den Teilnehmern rund um die Inhalte des Retreats (z. B. Programm oder gesundheitliche Aspekte) info@yogastudio-potsdam.de
- Bei Fragen zu Buchung, Preisen oder Hotelkonditionen wende dich unbedingt ausschließlich an unser Reservierungsteam unter reservations.portdesoller@bikini-hotels.com
- Um vor dem Retreat eine direkte Kommunikation zwischen Teilnehmer und Trainer zu ermöglichen, werden dein Name & deine Mailadresse 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.



# ADD ONS.

## Separat buchbar

- Geführte Hiking-Touren
- Geführte Biking-Touren
- Organisation von diversen Wassersportaktivitäten und Bootstouren
- Verlängerungsnächte
- Nutrition Workshop
- Personal Training
- Wine tasting
- Massagen & Beauty Treatments im Santaverde-Spa (15 % Rabatt)

# 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