

# MOVE BETTER IN BIKINI.

Science Moves Mallorca | Gesundheit, Bewegung & Vitalität erleben  
Longevity-Retreat | Dr. Gunda Slomka

Colònia de Sant Jordi, Mallorca | 12.-16. Mai 2026



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 & 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

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-Kurse auf dem Holz-Deck im weitläufigen Garten
- › Indoor-Kurse im lichtdurchfluteten, vollverglasten Seaview-Room im Poolhouse – mit Rundum-Meerblick
- › Yoga- & Fitness-Equipment für alle Kurse ist vorhanden



# DIE TRAINERIN.

Dr. Gunda Slomka

Expertin für Gesundheit durch Bewegung – Retreat-Leiterin

Als Biologin, Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin verbindet Dr. Gunda Slomka fundiertes Fachwissen mit leidenschaftlicher Praxis. Sie ist Dozentin der Sportwissenschaften, internationale Referentin und Ausbilderin – mit einem besonderen Fokus auf das myo-fasziale System und die Salutogenese: Gesundheit durch Bewegung.

Mit ihrer Trainerakademie GS education schult sie Trainer und Therapeuten im Bereich der biologisch-physiologischen Grundlagen und entwickelt präventive Trainingskonzepte mit therapeutischem Anspruch. Ihr Motto: Applied Science – wissenschaftliche Erkenntnisse direkt anwendbar und lebendig in den Alltag bringen.







# DIE TRAINERIN.

Dr. Gunda Slomka

**„Bewegung ist der Schlüssel zu Vitalität – und jeder kann ihn für sich entdecken.“**

Als Autorin von Fachbüchern, Produzentin von On-Demand-Kursen, CDs und DVDs sowie mit ihrer sporttherapeutischen Praxis in Hannover unterstützt Gunda Menschen auf ihrem Weg zu mehr Vitalität, Körperbewusstsein und ganzheitlicher Gesundheit.

Im Retreat Science Moves Mallorca leitet sie die täglichen Bewegungseinheiten, inspiriert mit aktuellen wissenschaftlichen Impulsen und schafft einen Raum für Frauen, die bewusst und gestärkt in ihre Gesundheit investieren wollen – mit Herz, Know-how und Energie.

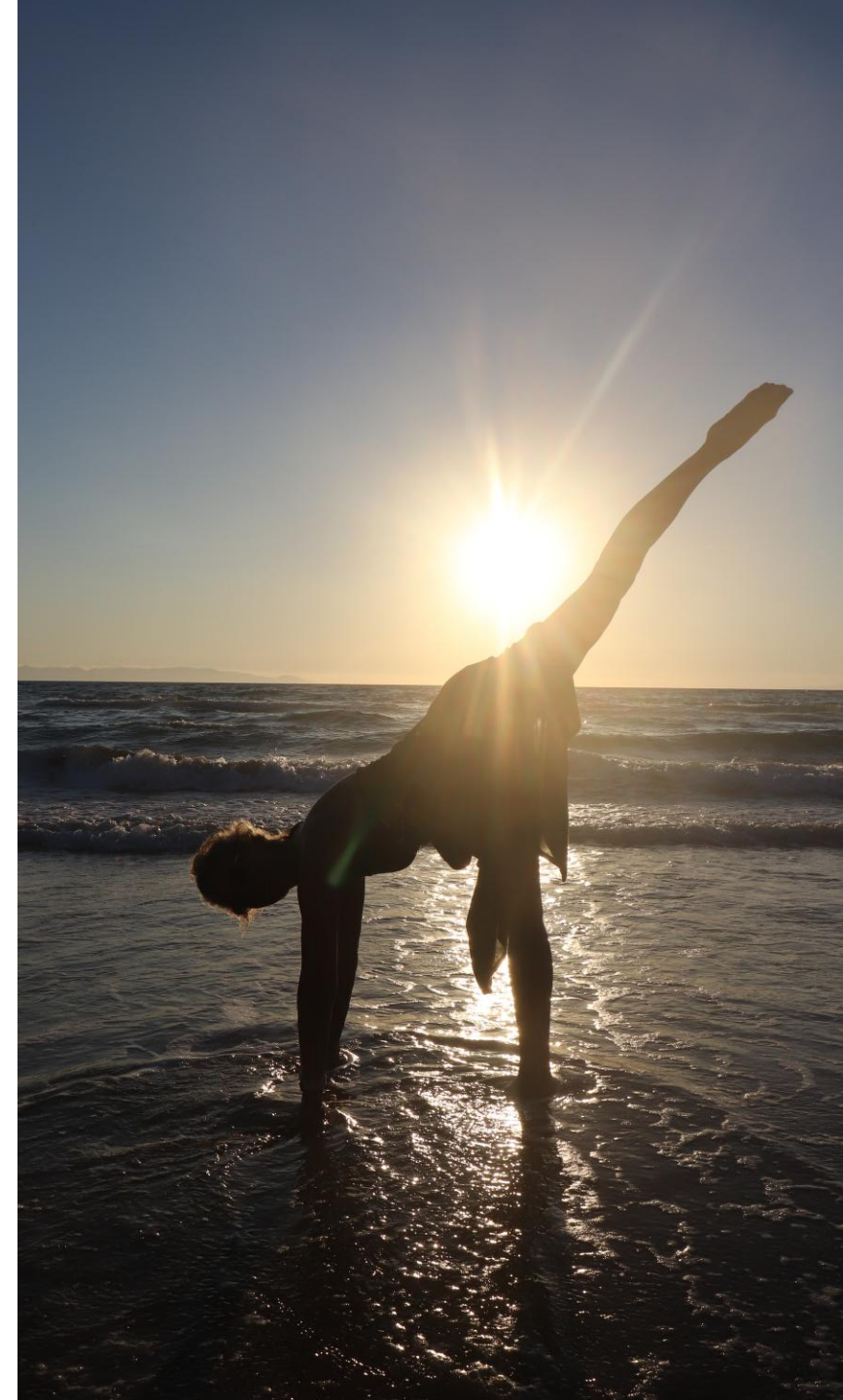


# DAS RETREAT.

Science Moves Mallorca |  
Gesundheit, Bewegung & Vitalität erleben

Longevity ist mehr als ein Trend – es ist ein Lebensstil.  
Erlebe fünf inspirierende Tage voller Bewegung, Wissen und  
Entspannung – exklusiv für Frauen, die ihre Gesundheit selbst in die  
Hand nehmen möchten.

Unter der Leitung der renommierten Sportwissenschaftlerin und  
Longevity-Expertin Dr. Gunda Slomka tauchst du ein in ein  
ganzheitliches Programm, das körperliche Belastbarkeit,  
Schmerzfreiheit und Vitalität fördert – fundiert, motivierend und mit viel  
Freude an der Bewegung.





# DAS RETREAT.

## Science Moves Mallorca | Gesundheit, Bewegung & Vitalität erleben

### Das erwartet dich:

- › Bewegung & Wissen
- › täglich zwei bis drei abwechslungsreiche Trainingseinheiten
- › Longevity-Vorträge zu den Themen Bewegung, Ernährung & Regeneration für ein langes, gesundes Leben
- › Fokus auf Salutogenese: Gesundheit stärken statt Krankheit vermeiden

### Natur & Erlebnis

- › Klippenwanderung, Strand- und Marktausflüge sowie gemeinsame Abendessen in malerischen Nachbarorten
- › Zeit für Erholung, Sonne & Selbstfürsorge

### Dein Mehrwert:

- › wissenschaftlich fundierte Trainingsmethoden
- › Inspiration für ein vitales, gesundes Leben
- › Austausch & Gemeinschaft mit gleichgesinnten Frauen
- › Entspannung in mediterraner Atmosphäre

Mach dich auf den Weg zu mehr Lebensqualität – innen wie außen. Science Moves Mallorca ist deine Auszeit für Körper, Geist und Seele.



# DIE AGENDA.

## Science Moves Mallorca | Longevity-Retreat | Dr. Gunda Slomka | 12.-16.05.2026

Dienstag, 12.05.2026

- › Anreise
- › 16:30–17:30 h Welcome | Seaview Room
- › 17:30–18:30 h Welcome Class | Seaview Room
- › 19:30 h Welcome Drink
- › 20:00 h Balagan 3-Gang Menü im NENI (inkl.)

Mittwoch, 13.05.2026

- › 08:00–8:45 h Energy Walk und Sun Salutation (Zusatzangebot f. Frühaufsteher) | Klippen
- › 09:30 h Frühstück
- › 11:00–11:45 h Science Brain – Salutogenese Teil I (Vortrag) | Seaview Room
- › 12:00–13:00 h Science Moves – Workout Class | Seaview Room
- › 17:00–18:15 h Science Moves – Flow, Stretch & Release | Seaview Room
- › Essen auswärts (optional)

Donnerstag, 14.05.2026

- › 08:00–09:15 h Science Moves – Faszien – Yoga | Yoga-Deck (Seaview Room)
- › 9:30–11:00 Uhr Frühstück
- › ab 11:00 Uhr Freizeit im Bikini, Es Trenc oder Ausflug mit Snack & Beach

- › 17:00–18:00 h Science Brain – Salutogenese Teil II (Vortrag) | Seaview Room
- › 18:00–19:00 h Science Moves – Power Intervall | Seaview Room
- › Essen auswärts (optional)

Freitag, 15.05.2026

- › 08:00–8:45 h Science Moves – Morning Mobility | Yoga-Deck (Seaview Room)
- › 9:30–11:00 Uhr Frühstück
- › ab 11:00 Uhr Science Moves – privat Konsultationen (exkl. auf Wunsch)
- › Pool, Beach, Spa, Shopping...individuelle Me-Time
- › 16:30–17:15 h Science Moves – Do it right! | Seaview Room
- › 17:15 –18:15h Science Moves – Gutes für den Rücken | Seaview Room
- › 19:30 h Balagan 3-Gang Menü im NENI (inkl.)

Samstag, 16.05.2026

- › 08:00–09:00 h Science Moves – Final Class | Yoga-Deck (Seaview Room)
- › 09:00–09:30 h Abschluss | Yoga-Deck (Seaview Room)
- › 10:00 h gemeinsames Abschluss-Frühstück
- › Check out / Abreise / optional Markt Santanyi



# DAS PACKAGE.



Science Moves Mallorca | Longevity-Retreat | Dr. Gunda Slomka | 12.-16.05.2026

- › 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
  - › Programm gemäß der Agenda, Outdoor: Yoga-Deck im Garten oder Indoor: Seaview Room
  - › 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
- \* Verlängerungsnacht 185 € (nach Verfügbarkeit).  
Begleitperson im Doppelzimmer ohne Teilnahme am Programm 741 €
- \*\* Standardkategorie
- \*\*\* nach Verfügbarkeit



# ALLGEMEINE BEDINGUNGEN.

Science Moves Mallorca | Longevity-Retreat | Dr. Gunda Slomka | 12.-16.05.2026

- › Teilnehmer: mindestens 7, maximal 20
- › 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 Zimmerkategorie Seaside Cozy 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.estrenc@bikini-hotels.com](mailto:reservations.estrenc@bikini-hotels.com) unter dem Stichwort „Longevity Retreat, ET, Gunda Slomka, 12.-16.05.26“ 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) [gundaslomka@gmx.de](mailto:gundaslomka@gmx.de)
- › Bei Fragen zu Buchung, Preisen oder Hotelkonditionen wende dich unbedingt ausschließlich an unser Reservierungsteam unter [reservations.estrenc@bikini-hotels.com](mailto:reservations.estrenc@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.

# 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](mailto:reservations.estrenc@bikini-hotels.com)

[bikini-hotels.com](http://bikini-hotels.com)



ES TRENC  
MALLORCA