

MOVE BETTER IN BIKINI.

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



Colònia de Sant Jordi, Mallorca | 22.-26. Mai 2027

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 Longevity 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 Longevity |
Gesundheit, Bewegung & Vitalität erleben

5 Tage für neue Energie.

5 Tage für ein langes, aktives und erfülltes Leben.

Erlebe ein einzigartiges Longevity-Retreat für Frauen.

Gemeinsam trainieren wir, lernen die neuesten Erkenntnisse der Longevity-Forschung kennen, entdecken alltagstaugliche Gesundheitsstrategien und genießen die besondere Kraft von Gemeinschaft, Bewegung und Regeneration.

Freue dich auf Krafttraining, Mobility, Faszienarbeit, Yoga, Atemtraining, wissenschaftliche Vorträge, Entspannung am Meer und inspirierende Begegnungen mit gleichgesinnten Frauen.

Wissenschaftlich fundiert. Praxisnah. Motivierend.

Mit Dr. Gunda Slomka

Biologin | Sportwissenschaftlerin | Longevity-Expertin

Trainieren. Verstehen. Regenerieren. Gemeinsam gesund älter werden.



DAS RETREAT.

Science Moves Longevity | 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

- › je nach Wetterlage Klippenspaziergänge, Besuch Strand und Restaurants malerischer Nachbarorte
- › 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 Longevity | Longevity-Retreat | Dr. Gunda Slomka | 22.-26.05.2027

Samstag, 22.05.2027

- › Anreise / Check in
- › 15.30 h Welcome | Seaview Room (30')
- › 16.00 h Science Brain I Seaview Room (60')
- › 17.00 h Science Moves I Welcome Class | Seaview Room (60')
- › 19.30 h Welcome Drink
- › 20.00 h Balagan 3-Gang Menü | NENI (inkl.)

Sonntag, 23.05.2027

- › 07.30 h Hallo Wach | Meer (optional)
- › 08.00 h Science Moves II | Sun Salutation | Klippen / Yoga-Deck (45')
- › 09.00 h Frühstück
- › 11.00 h Science Brain – Teil II | Seaview Room (60')
- › 12.30 h Science Moves III | Seaview Room (60')
- › 13.30 h Lunch & Relax
- › 16.30 h Science Moves IV | Seaview Room (75')
- › 17.45 h Relax | Spa, Beach
- › 19.00 h Gemeinsames Essen | auswärts (optional)

Montag, 24.05.2027

- › 07.30 h Hallo Wach | Meer (optional)
- › 08.00 h Science Moves V Walk / Run / Breath | Klippen / Yoga-Deck (45')

- › 09.00 h Frühstück
- › 11.00 h Science Brain III | Seaview Room (75')
- › 12.30 h Science Moves VI | Seaview Room (60')
- › 14.00 h Ausflug Beach (wetterabhängig) | ggf. auswärts
- › 17.00 h Science Moves VII | Seaview Room (60') oder auswärts
- › 19.00 Essen | auswärts (optional)

Dienstag, 25.05.2027

- › 07.30 h Hallo Wach | Meer (optional)
- › 08.00 h Science Moves VIII | Yoga-Deck / Seaview Room (45')
- › 09.00 h Frühstück
- › 11.00 h Longevity 10-Kampf | Seaview Room (150')
- › 13.30 h Lunch & Relax
- › 16.30 h Science Moves IX | Seaview Room (60')
- › 17.45 h Relax | Spa, Beach
- › 19.30 h Balagan 3-Gang Menü | NENI (inkl.)

Mittwoch, 26.05.2027

- › 08.00 h Science Moves X– Final Class | Yoga-Deck / Seaview Room (60')
- › 09.00 h Science Brain IV – Deine Longevity Strategie | Yoga-Deck / Seaview Room (45')
- › 10.00 h gemeinsames Abschluss-Frühstück
- › Check out / Abreise

Änderungen vorbehalten

DAS PACKAGE.

IM
EINZELZIMMER
PRO PERSON
INKL. TEILNAHME
AM PROGRAMM
1.710 € *

IM
DOPPELZIMMER
PRO PERSON
INKL. TEILNAHME
AM PROGRAMM
1.354 € *

Science Moves Longevity | Longevity-Retreat | Dr. Gunda Slomka | 22.-26.05.2027

- › 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

- › 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.

Science Moves Longevity | Longevity-Retreat | Dr. Gunda Slomka | 22.-26.05.2027

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) gundaslomka@gmx.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