

SPECIAL
EDITION

NEW ME YOGA RETREAT

MIT SABINE GALLEI & MIRIAM JACKS
FINCA SERENA, MALLORCA
04.-08.03.2024 & 27.-31.05.2024



YES
YOU
ARE

x

JACKS
BEAUTY LINE



release.
recharge.
rethink.
renew.



Das NEW ME Retreat versteht sich als ganzheitlich kuratiertes Programm aus Yoga, Wellbeing-Routinen, mentaler Gesundheit und positivem Mindset.

Unter dem Motto release. recharge. rethink. renew. verbringen wir vier inspirierende und verbindende Tage in der exklusiven Finca Serena inmitten einer traumhaften Landschaft umgeben von Ruhe und Luxus für alle Sinne.

Das NEW ME Retreat versteht sich als Impuls zum Neuanfang. Wir lassen Muster und Tendenzen hinter uns und widmen uns mit Freude dem Neuen.

Das NEW ME Retreat ist eine Einladung liebevoll und wertschätzend mit sich selbst zu sein und uns selbst zuzuwenden. Es ist eine Chance uns zu erlauben, uns selbst für ein paar Tage an oberste Stelle zu setzen.

Das NEW ME Retreat ist eine einmalige Möglichkeit an diesem besonderen Ort, inmitten der Natur umgeben von Oliven- und Zitronenbäumen, Zypressen und Pinien, sich selbst zu beschenken mit Bewegung, Zeit, Ruhe und ganz viel Inspiration und kreativem Austausch, um deinen inneren Glow zu finden.



Ein exklusiver und naturverbundener Ort, perfekt um Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Visionen und Routinen zu etablieren.

Es geht weniger darum, wer wir gerade sind oder sein wollen, sondern vielmehr darum, wie wir uns heute, jetzt, in diesem Moment, fühlen möchten und was wir dafür tun oder ändern sollten, um dies zu erreichen.

Durch eine achtsame, vitalisierende Yogapraxis schaffen wir neuen Raum im Körper, Geist und Atem. Raum, den wir mit Achtsamkeit, positiven Gedanken und Leichtigkeit füllen.

Bei dem Retreat lernen wir Inspiration und Energie darin zu finden, sich jeden Tag kleine Inseln der Selbstfürsorge zu schaffen, die uns auf lange Sicht nähren, besser fühlen lassen und harmonisieren.



RETREATPROGRAMM

Die Inhalte sind so konzipiert, dass wir uns „on & off the mat“ inspirieren und immer ausreichend Zeit bleibt, um in Ruhe und Stille eine Auszeit im Spa zu genießen, einen Spaziergang durch die Olivenhaine zu machen, sich mit persönlichen Themen zu beschäftigen oder die eigene Yogapraxis zu vertiefen.

Alle Inhalte der Workshops und Klassen sind visuell ansprechend in umfangreichen E-Books zusammengefasst und können dich in den nächsten Wochen und Monaten mit vielen Übungen und Impulsen im Alltag begleiten.

SPECIAL mit Miriam Jacks @jacksbeautyline

Miriam Jacks wird als Co-Host während des Retreats zwei Workshops unterrichten zum Thema „Werte & Glaubenssätze“ und einen exklusiven „Beauty Workshop“.



YOGAPRAXIS

Die Yogapraxis ist an das Niveau der Gruppe angepasst, etwas Yoga-Vorerfahrung ist empfohlen. Es werden immer Varianten angesagt, so dass jede Teilnehmerin in ihrer Intensität praktizieren kann.

In den jeweils morgens und abends stattfindenden Klassen widmen wir uns unterschiedlichen, aufeinander aufbauenden Themenschwerpunkten.

Das Retreat Motto release. recharge. rethink. renew. setzen wir sowohl in der Yogapraxis als auch in der Meditation und im Pranayama um: Ruhige, erdende Einheiten zum Ankommen, Loslassen und Regenerieren wechseln sich mit dynamisch, fließenden Klassen, die den Körper stärken und kräftigen, ab.



UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Das exklusive Landhotel im Zentrum der Baleareninsel bei Montuiri ist traumhaft gelegen, nur 20 Minuten vom Flughafen entfernt. Umgeben von Ruhe und einem 40 Hektar großen Grundstück voller Weingärten, Olivenhaine und Lavendelfelder. Das elegante Adults-only Hotel vereint Luxus, die Liebe zum Detail und modernes Design.

Die Finca Serena bietet neben wunderschönen und lichtdurchfluteten Zimmern, einen traumhaften Pool- und Spabereich, einen großzügigen und gepflegten Außenbereich und angelegte Gärten sowie einen exzellenten Service. Luxus pur für alle Sinne.

Wir starten mit einem gesunden Saft in den Tag und nach der morgendlichen Yogapraxis genießen wir ein umfangreiches Frühstücksbuffet. Im Hotel-Restaurant Jacaranda - geleitet von Oscar Velasco, dem Träger des Nationalen Gastronomiepreises und ausgezeichnet mit 2 Michelin-Sternen - werden wir kulinarisch verwöhnt. Am Abend genießen wir im eleganten Ambiente mit Blick in den Garten ein 3-Gänge Menü, inspiriert von lokalen Rezepten und den besten Produkten aus eigenem Anbau.



DIE ZIMMER

Für das NEW ME Retreat steht uns in der Finca Serena eine begrenzte Anzahl von Zimmern zur Verfügung. Du kannst zwischen zwei Kategorien wählen (first come first serve). Bitte beachte, dass wir Einzelzimmer nur vergeben können, wenn diese verfügbar sind. Wir freuen uns sehr, wenn du gemeinsam mit einer Freundin anreist und ihr euch eines der wundervollen Zimmer teilt. Wenn du alleine reist und dir ein Zimmer teilen möchtest, lass es uns gerne wissen. In diesem Fall sind die Zimmer mit separaten Betten ausgestattet.

DELUXE GARDEN

Zimmer in Gartennähe , 30m², Doppelzimmer

Die „Deluxe Garden“-Zimmer sind die perfekte Wahl für alle, die mit der Natur eins werden wollen. Die lichtdurchfluteten Räume gehen in idyllische 30-Quadratmeter-Gärten über. Die Badezimmer sind mit luxuriösen XXL-Regeneffektduschen ausgestattet. Kostenloses Highspeed-WLAN, Wasserkocher, Nespresso-Kaffeemaschine und Bluetooth-Lautsprecher sorgen für zusätzlichen Komfort.



DIE ZIMMER

SUITE GARDEN

Komfortable Zimmer mit Terrasse und privater Veranda mit einzigartigem Blick auf das Anwesen, 35-45m², Doppelzimmer

Die „Suite Garden“-Zimmer sind in zwei separate Räume unterteilt: ein großzügiges Schlafzimmer sowie ein Wohnbereich mit Sofa und Französischen Türen, die Zugang zur Terrasse mit exklusivem Blick auf den Hauptgarten des Anwesens gewähren. Weitere Extras: Nespresso-Kaffeemaschine, Wasserkocher, kostenloses Highspeed-WLAN und Butler-Service.

Check in Time ist 15.00h. Wenn ein Zimmer schon vorher fertig sein sollte, wirst du von der Rezeption informiert. **Check out Time** ist 12:00h. Falls du vor oder nach dem Retreat noch länger bleiben möchtest, wende dich bitte direkt an das Hotel und frage Verfügbarkeiten ab.



ERHOLUNG IM ÚNICO SPA

Das Único Spa, das von der Fachpresse zum besten Spa Spaniens erklärt wurde, bietet wohltuende Wellness & Beauty Behandlungen sowie vielfältige Möglichkeiten und Einrichtungen für Erholung, Entspannung und Fitness: ein beheizter Innenpool, Sauna, Hamam und ein Fitnessraum gehören zum Spabereich der Finca Serena.

Einfach mal die Stille genießen, nichts tun, abtauchen, loslassen, durchatmen, entspannen und unseren Gedanken Raum geben, das ist im Spabereich der Finca Serena ganz leicht.

NEW ME RETREAT PROGRAMM IM DETAIL

MONTAG, 04. MÄRZ 2024 | 27. MAI 2024

- 15.00h Individuelle Anreise/Check In
- 16.00h Willkommen und Begrüßung Intro NEW ME Retreat
- 17.00h - 18.30h Yogapraxis (release.)

- 19.30h gemeinsames Abendessen (3-Gänge Abendmenü)

DIENSTAG, 05. MÄRZ 2024 | 28. MAI 2024

- 7.45h- 8.15h YES YOU ARE Morgenritual mit Smoothie, Tee und Obst
- 8.15h-9.30h Meditation/Pranayama/Yogapraxis (release.)

- 10.00h Frühstück
- PAUSE (Zeit zur freien Verfügung)
- Option: SPA TIME
- Auf Wunsch Privatklassen/Coaching oder Massagen/Spa-Treatments (bitte im Vorfeld buchen)

- 16.30h INTRO WELLBEING
- 17.00h - 18.30h Yogapraxis (release.)

- 19.30h Abendessen (3-Gänge Abendmenü)

NEW ME RETREAT PROGRAMM IM DETAIL

MITTWOCH, 06. MÄRZ 2024 | 29. MAI 2024

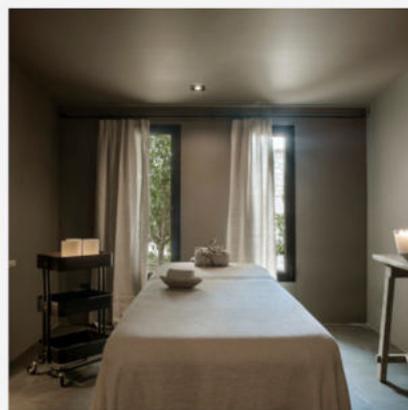
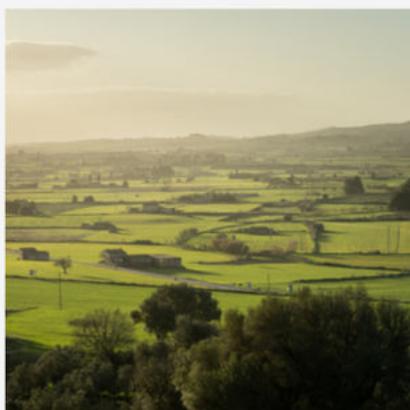
- 7.45h- 8.15h YES YOU ARE Morgenritual mit Smoothie, Tee und Obst
- 8.15h-9.30h Meditation/Pranayama/Yogapraxis (recharge.)
- 10.00h Frühstück
- PAUSE (Zeit zur freien Verfügung)
- Option: im Zeitraum von ca. 12.00h-15.00h geführte Wanderung & Gehmeditation (abhängig von den Witterungsverhältnissen)
- 15.30-17.00h Workshop "Werte & Glaubenssätze" mit Miriam Jacks
- 17.15h - 18.30h Yogapraxis (recharge.)
- 19.30h Abendessen (3-Gänge Abendmenü)



NEW ME RETREAT PROGRAMM IM DETAIL

DONNERSTAG, 07. MÄRZ 2024 | 30. MAI 2024

- 7.45h- 8.15h YES YOU ARE Morgenritual mit Smoothie, Tee und Obst
optional Zeit für Journaling
- 8.15h-9.30h Meditation/Pranayama/Yogapraxis (recharge.)
- 10.00h Frühstück
- PAUSE (Zeit zur freien Verfügung)
- SPA TIME
- Auf Wunsch Privatklasse/Coaching oder Massagen/Spa-Treatments
- 13.00h-14.30h "Beauty Workshop" mit Miriam Jacks
- 16.15h INTRO POSITIVES MINDSET & NEUE VISIONEN
- im Anschluss Yogapraxis (rethink.) Candlelight Yoga Flow
- 18h - 18.45h Kakaozeremonie
- 19.30h Abendessen (3-Gänge Abendmenü)



NEW ME RETREAT PROGRAMM IM DETAIL

FREITAG, 08. MÄRZ 2024 | 31. MAI 2024

- 7.45h- 8.15h YES YOU ARE Morgenritual mit Smoothie, Tee und Obst, optional Zeit für Journaling
- 8.15h-9.45h Meditation/Pranayama/Yogapraxis/Journaling (renew.)
- 10.00h Frühstück
- Im Anschluss Verabschiedung und individuelle Abreise

Der Ablauf und die Zeiten werden flexibel gehalten und können von Tag zu Tag minimal variieren. Bitte sieh das Programm als Angebot, das du an deine ganz persönlichen Bedürfnisse anpassen solltest.

Bei Fragen zu den Inhalten des Retreats melde dich gerne direkt bei Sabine Gallei unter info@yesyouare.com.





NEW ME RETREAT SPECIAL EDITION

Im Preis inkludiert:

- 4 Nächte im 5-Sterne Hotel Finca Serena im Doppelzimmer
- Inkl. täglichen Yogaeinheiten morgens und abends, Meditation und Pranayama
- Workshops zu Themen rund um Selfcare, Wellbeing, mentale Gesundheit, Journaling und Persönlichkeitsentwicklung
- **SPECIAL WORKSHOPS mit Miriam Jacks @jacksbeautyline** zum Thema „Werte & Glaubenssätze“ und einen exklusiven „Beauty Workshop“
- Für kulinarische Genüsse im Einklang mit der Region sorgt das hauseigene Restaurant Jacaranda
- Saft, Tee, Obst vor der Yogapraxis, Frühstück, Drei-Gänge Abendmenü (weitere Getränke werden nach Verbrauch berechnet)
- Erholung im Único Spa
- Optional Teilnahme an geführter Wanderung (Gehmeditation)
- Goody Bag mit exklusiven Produkten zum Wohlfühlen und für deine Selfcare- und Achtsamkeits-Routine

Im Preis NICHT inkludiert:

- An-und Abreise, bei den Shuttle Fahrten zum Flughafen können wir behilflich sein und möglicherweise Fahrgemeinschaften bilden.
- Tourist Tax 2,20€ pro Person/pro Tag



PREISE

NEW ME RETREAT I Finca Serena

04.-08. März 2024

Alle Preise gelten pro Person im Doppelzimmer.

Deluxe Garden (double room)

Early Bird bis 25. Januar 2024 1990€ pro Person

danach 2190€ pro Person

Einzelzimmer (nur wenn verfügbar) bis 25. Januar 2390€ pro Person

danach 2490€ pro Person

Suite Garden (double room)

Early Bird bis 25. Januar 2024 2390€ pro Person

danach 2490€ pro Person

Einzelzimmer (nur wenn verfügbar) bis 25.01 3290€ pro Person

danach 3390€ pro Person

Buchungsanfragen bitte direkt an info@yesyouare.com

Um den Platz verbindlich zu bestätigen wird bei Buchung eine Anzahlung von 500€ fällig.

Der Restbetrag ist bis spätestens 5 Wochen vor Retreatbeginn zu entrichten.

Es gibt eine limitierte Anzahl an Plätzen- first come first serve.

Für das Retreat ist grundsätzlich eine Doppelzimmerbelegung vorgesehen. Einzelzimmer können wir nur bei Verfügbarkeit anbieten. Informiere uns einfach bei deiner Buchungsanfrage über deine Zimmerwünsche.

Lass uns auch gerne wissen, wenn du alleine reist und dir mit einer Teilnehmerin ein Zimmer teilen würdest.

In diesem Fall handelt es sich um ein Zimmer mit zwei separaten Betten.



PREISE

NEW ME RETREAT I Finca Serena

27.-31. Mai 2024

Alle Preise gelten pro Person im Doppelzimmer.

Deluxe Garden (double room)

Early Bird bis 20. Februar 2024 2290€ pro Person

danach 2390€ pro Person

Einzelzimmer (nur wenn verfügbar) bis 20.02. 3090€ pro Person

danach 3190€ pro Person

Suite Garden (double room)

Early Bird bis 20. Februar 2024 2590€ pro Person

danach 2690€ pro Person

Einzelzimmer (nur wenn verfügbar) bis 20.02. 3790€ pro Person

danach 3890€ pro Person

Buchungsanfragen bitte direkt an info@yesyouare.com

Um den Platz verbindlich zu bestätigen wird bei Buchung eine Anzahlung von 500€ fällig.

Der Restbetrag ist bis spätestens 5 Wochen vor Retreatbeginn zu entrichten.

Es gibt eine limitierte Anzahl an Plätzen- first come first serve.

Für das Retreat ist grundsätzlich eine Doppelzimmerbelegung vorgesehen. Einzelzimmer können wir nur bei Verfügbarkeit anbieten. Informiere uns einfach bei deiner Buchungsanfrage über deine Zimmerwünsche.

Lass uns auch gerne wissen, wenn du alleine reist und dir mit einer Teilnehmerin ein Zimmer teilen würdest.

In diesem Fall handelt es sich um ein Zimmer mit zwei separaten Betten.



“release. move. rest. breathe.
create. recharge. unite.
love. meditate. focus.
feel. rethink. evolve. trust.
nourish yourself.
inspire. grow. renew.
repeat.
until it becomes your ritual!”

ABOUT SABINE GALLEI

Sabine ist Yogalehrerin, Stylistin, Creative Consultant, Mama von drei kleinen Jungs und Gründerin von @yes.you.are_ Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin. Unter dem Motto create. unite. inspire. bietet YES YOU ARE Klassen, Workshops, Retreats, Pop-Up Events und viele andere ganzheitliche Formate mit dem Fokus auf Achtsamkeit, Yoga, holistisches Wellbeing, mentale Gesundheit, Inspiration und Verbindung an.

Im Zentrum ihrer Klassen steht eine präzise Ausrichtung des Körpers vor einem lebensbejahenden philosophischen Hintergrund, sowie die Qualität einer fließenden Praxis, die Atem und Bewegung verbindet.

Seit ihrer ersten Yogalehrer-Ausbildung 2011 hat Sabine über 1500 Stunden internationale Trainings, Workshops und Weiterbildungen absolviert.

Ihre langjährige Lehrerfahrung aus unterschiedlichen Bereichen und im Besonderen die Arbeit rund um die mentale Gesundheit, Techniken und Tools zur Regulation des Nervensystems sowie Persönlichkeitsentwicklung sind die Grundlage des ganzheitlich kuratierten NEW ME Programms.

YES YOU ARE begleitet Phasen der Veränderung und des Neubeginns und inspiriert zu einem ganzheitlich gesunden und erfüllten Leben, bei dem wir uns stetig und ständig weiterentwickeln, wachsen und uns neu erfinden auf dem Weg zu unserem besten Selbst.



ABOUT MIRIAM JACKS

Miriam Jacks (Jahrgang 1983) war über 17 Jahre als Make-up-Artistin & Hairstylisten aktiv und führt heute erfolgreich ihr eigenes Beauty E-Commerce-Business. Die Karriere der ehemaligen Ruhrpottlerin begann an der renommierten Make-up School ‚Make-up Designory‘ in Los Angeles. Schnell stieg Miriam Jacks in die Top-Liga der europäischen Make-up-Artists und Hairstylisten auf.

2011 wurde Miriam Jacks als National Make-up-Artist von L’Oréal Paris unter Vertrag genommen und lancierte noch im gleichen Jahr ihre eigene vegane Pinselkollektion JACKS beauty line in ihrer Wahlheimat Berlin. Mittlerweile ist Miriam Jacks zweifache Mutter und hat mit ihrer Brand den Schritt in Richtung Beautylabel mit einer Range an veganer Hybrid-Kosmetik gewagt und sich damit einen Lebenstraum erfüllt. Die Produkte sind dabei nun auch wieder stationär in Beauty-Concept Stores in vielen Großstädten erhältlich. Stand heute arbeiten 42 Mitarbeiter für JACKS beauty line.

Miriam wurde außerdem mit der „Goldenen Maske für Visagistik“ auf der bekannten Beutymesse „Beauty“ in Düsseldorf vor Fachpublikum ausgezeichnet. Im letzten Jahr war JACKS beauty line in einer VOX-Dokumentation zur Primetime im TV zu sehen und seit Juli 2023 gibt es endlich den langersehnten Podcast GLOWCAST, wo unter anderem die Themen Selbstliebe, Selbstentdeckung und die eigene Weiterentwicklung beleuchtet werden.



FINCA SERENA

MALLORCA



BUCHUNG BITTE DIREKT UNTER
INFO@YESYOUARE.COM



BUCHUNG BITTE DIREKT UNTER
INFO@YESYOUARE.COM