

Yoga-Special

Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Willkommen zum Yoga-Familienpecial

Achtsam mit sich selbst sein, eine Auszeit vom Alltag einbauen oder auch etwas ganz Neues versuchen. All das können Gründe sein, warum das Yoga-Special in der Jugendherberge Köln-Riehl genau das Richtige für dich und deine Familie ist. Denn hier erwartet dich ein abwechslungsreicher Mix aus Yogaeinheiten und Zeit zur freien Verfügung.

Das Wochenende richtet sich an alle Familien, die Yoga gerne einmal ausprobieren möchten, aber auch erfahrene Yogis sind herzlich willkommen. Bei diesem Yoga-Kurs vertreten wir die Einstellung, dass sich Yoga den Menschen anpasst und nicht der Mensch dem Yoga. Die Yoga Stunden sind jeweils in sich abgeschlossene Einheiten. Unterrichtet werden das klassische Hatha Yoga und der fließende Vinyasa Flow. Bei allen Übungen ist eine professionelle Yoga-Lehrerin an deiner Seite. Bei gutem Wetter werden einzelne Yoga Sessions auch draußen, in der Natur durchgeführt.

Der Samstag steht zur freien Verfügung. Dank dem Morning-Yoga und des ausgewogenen Frühstücks kannst du den Tag mit deiner Familie ganz individuell gestalten. Schaut euch die Sehenswürdigkeiten von Köln an, verbringt den Tag mit shoppen oder entdeckt die Museumsvielfalt der Stadt am Rhein.

Starte JETZT in dein Yoga-Wochenende! Du wirst merken, wie gut es tut, dir selbst bewusst zu werden.

Packliste für dein Yoga-Wochenende:

- Yogamatte
- Gemütliche und / oder Sportklamotten
- Trinkflasche
- DJH Mitgliedschaft
- Geeignete Schuhe für die Stadt
- Yoga-Blöcke (wenn vorhanden)
- Dicke Socken
- Warmen Pullover
- Gute Laune

WAS EUCH ERWARTET?

- zwei Familien-Yoga-Stunden
- eine Stunde Yoga für Kinder
- eine Stunde Yoga für Erwachsenen

Wir empfehlen das Kinder-Yoga für Kinder im Alter von 5-12 Jahren

ALLGEMEINE HINWEISE

Wir möchten dein Wochenende bei uns so sicher wie möglich gestalten. Deswegen gilt für den Yoga-Aufenthalt in der Jugendherberge Köln-Riehl die 2-G+ Regelung. Das bedeutet, dass auch Geimpfte und Genesene vor dem Zutritt einen negativen Corona-Test vorlegen müssen. Die 2-G+ Regelung gilt auch für geboosterte Personen.

Generell kannst du Tag und Nacht bei uns einchecken, allerdings startet das Yoga-Wochenende am Anreisetag um 17:45 Uhr mit der Begrüßung. Plane bitte genug Zeit ein, um bis dahin angereist zu sein. Solltest du das nicht schaffen, gib uns doch einfach kurz Bescheid.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/kl5378

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen im Einzel-, Doppel oder Mehrbettzimmer mit DU / WC inkl. Handtücher & Bettwäsche
(Einzel- und Doppelzimmer auf Anfrage. Bitte rufen Sie uns kurz an oder schreiben Sie uns eine Mail)
- ✓ zwei Familien-Yoga-Stunden
eine Stunde Yoga für Kinder
eine Stunde Yoga für Erwachsenen
- ✓ Halbpension (2x Frühstück, 2x Abendessen)
Frühstück in Form eines gesunden Buffets
vegetarisches Abendessen
Willkommensgetränk
Mineralwasser rund um die Uhr
Massagen (gegen Aufpreis)
- ✗ Nicht enthalten: An- und Abreise

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Keine Mindestteilnehmerzahl

Information & Buchung:

Jugendherberge Köln-Riehl,
An der Schanz 14
50735 Köln

☎ +49 221 976513-0
✉ koeln-riehl@jugendherberge.de