

# Yoga-Special

## Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Willkommen zum Yoga-Special

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 ist. Denn hier erwartet dich ein abwechslungsreicher Mix aus Yogaeinheiten und Zeit zur freien Verfügung.

Das Wochenende richtet sich an alle, 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 deinen Tag ganz individuell gestalten. Schau dir die Sehenswürdigkeiten von Köln an, verbringe den Tag mit shoppen oder entdecke 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

### BEISPIEL-ABLAUFPLAN

#### Freitag

- Check-In bis 17:30 Uhr
- ab 17:45 Begrüßung im Yoga-Raum
- Willkommens-Yoga
- Abendessen im Speisesaal "Lüttich"

#### Samstag

- Morning Yoga
- bis 11:00 Uhr Frühstück im Speisesaal "Lüttich"
- Freie Zeit, um Köln zu entdecken
- Yoga
- Abendessen im Speisesaal "Lüttich"

#### Sonntag

- Morning Yoga
- bis 11:00 Uhr Frühstück im Speisesaal "Lüttich"
- Check-Out bis 11:00 Uhr

Den genauen Plan, mit allen Zeiten bekommst du bei der Begrüßung in der Jugendherberge.

### 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)
- ✓ 4 Yoga-Sessions 45- & 75 Minuten-Einheiten  
Yoga-Stile: Hatha- und Vinyasa-Yoga
- ✓ 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

## 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/8722](http://www.jugendherberge.de/reisen/8722)

### Information & Buchung:

Jugendherberge Köln-Riehl,  
An der Schanz 14  
50735 Köln

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