

## Summer in the City meets Yoga

18.03.2015, 18:42 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *LMG Management*

---

Mit Yoga Travel & Friends in den Sommerferien in die Yoga-Szenen von Berlin und München eintauchen.

Berlin, 18. März 2015 – Hatha, Asthanga, Raja und Karma: Längst sind diese und viele weitere Yogaformen fester Bestandteil zahlreicher Fitness- und Entspannungsprogramme. Mit dem fünftägigen Urban & Yoga Summer Special des Spezial-Reiseveranstalters Yoga Travel & Friends können Anfänger wie Fortgeschrittene Körper und Geist im Großstadtdschungel in Einklang bringen oder die City-Dynamik bei energiegeladenen Übungen auf die Yogamatte übertragen und nebenbei auf Städtetour gehen. Nach der erfolgreichen Einführung in Berlin im vergangenen Jahr, erweitert der Veranstalter das Angebot 2015 um die bayerische Hauptstadt München. Auf die Teilnehmer warten in beiden Städten unterschiedliche Yoga-Wochenend-Workshops sowie eine „all you can yoga“-Flatrate in den teilnehmenden Studios. Die Zusammenstellung von Workshops, Unterkunft und Freizeitprogramm erfolgt individuell nach dem Baukastenprinzip.

Jeweils sechs Wochenend-Workshops finden von Juli bis September 2015 in Berlin und München statt. Dabei arbeitet Yoga Travel & Friends mit je drei angesagten Studios zusammen, die unterschiedlichste Schwerpunkte setzen. In Berlin stehen beispielsweise bei „In der Magie der Leichtigkeit“ mit Nina Wehnert alle Zeichen auf Leichtigkeit und das Erkennen sowie Nutzen der inneren Kraft. „Element Yoga Intensiv“ mit Alex Kröker beschäftigt sich mit den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum und damit wie diese in die Yogapraxis eingebunden werden können. In Bayern lehrt unter anderem Amiena Zylla im Rahmen von „Das Spiel mit den Faszien“ die Kunst der Bindegewebsstimulierung. Mehr zu den sieben Chakren, deren Bedeutung für das Wohlbefinden und das Auflösen von Blockaden erfahren Yogis von den Profis Anca Reichlmair und Manuela Kast.

Pro Stadt stehen je drei Unterkünfte zur Auswahl. Vom vegetarischen Bio-Hotel und einem trendigen Haus in Ku'damm Nähe bis hin zum hippen Hotel in Münchens Innenstadt und beschaulichen Rückzugsmöglichkeiten im traditionell bayerischen Hotel direkt am Englischen Garten: Für jeden Anspruch ist das Passende dabei. Dazu erhalten alle Teilnehmer je nach Aufenthaltsort die Berlin Welcome Card oder die München City Tour Card zur kostenlosen Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel im Innenstadtbereich. Die individuell zusammenstellbaren Urban & Yoga Summer Specials umfassen vier

Übernachtungen mit Frühstück im ausgewählten Hotel, einen intensiven Themenworkshop sowie „all you can yoga“ in den teilnehmenden Studios. Ob Eisbachsurfen in München oder Street Food Festivals in Berlin – ausreichend Zeit, um das besondere sommerliche Flair der jeweiligen Stadt zu erleben, ist ebenfalls inklusive.

Urban & Yoga Summer kostet in München ab 640 Euro pro Person im Doppelzimmer. In Berlin ist das Angebot ab 540 Euro buchbar. Das Besondere: Wer sich paarweise anmeldet erhält 20 Prozent Ermäßigung auf den Teilnehmerpreis der zweiten Person.

Weitere Informationen sowie Buchungen unter [www.yogatravel-friends.de](http://www.yogatravel-friends.de).

## Portrait

Pressekontakt

Anja Mikulla / LMG Management GmbH

Tel. +49 (30) 84 31 54 9-29

E-Mail: [am@yogatravel-friends.de](mailto:am@yogatravel-friends.de)

---

News-ID: 845072 • Views: 721 (Stand: 10.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/845072/Summer-in-the-City-meets-Yoga.html>