

Rückblick: Yoga- & Selfcare-Retreat 2025 in Köln **Ein Tag voller Ruhe, Energie und Verbundenheit**

Köln, 01. Dezember 2025. Am Samstag, den 29. November 2025, hat im Seminarzentrum der Deutschen Sportakademie das erste Yoga- & Selfcare-Retreat stattgefunden. Von 09.30 bis 17.30 Uhr kamen Yogabegeisterte und Menschen, die sich bewusst eine Auszeit schenken wollten, zusammen, um Yoga, Meditation und Selfcare zu praktizieren.

Umfangreiches Programm

Die Teilnehmenden erwartete ein vielseitiges Angebot, das Raum für Bewegung, Entspannung und persönliche Erfahrungen geschaffen hat. Mehrere Yoga-Einheiten – von fließend bis ruhig – sorgten für Energie und Tiefenentspannung. Meditationen, Mantra-Singen sowie Zeit für Austausch ergänzten das Angebot und boten Raum für Achtsamkeit, Austausch und Begegnung.

Darüber hinaus gab es spannende Einblicke in Themen wie Ayurveda, Selbstständigkeit im Yoga-Bereich sowie dem Ausbildungsangebot „Yogalehrer-Ausbildung (inkl. der fachlichen Anerkennung bei Krankenkassen)“. Viele nutzten die Chance, sich zu informieren, Fragen zu stellen und neue Möglichkeiten für ihre persönliche oder berufliche Entwicklung zu entdecken. Ein veganes Mittagessen bot dabei Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ein inspirierendes Erlebnis und der Anfang von mehr

Der Tag war eine echte Premiere für die Deutsche Sportakademie, und das durchweg positive Feedback zeigt, wie gefragt Yoga und Events dieser Art sind. „Mit großer Freude blicken wir bereits darauf, dieses Format weiterzuführen und auch künftig Räume zu schaffen, in denen Yoga, Selfcare und persönliche Weiterentwicklung im Mittelpunkt stehen“, so Miriam Müller, Pädagogische Leitung der Deutschen Sportakademie.

Interessierte finden hier Informationen und die Möglichkeit, sich für die berufsbegleitende Yogalehrer-Ausbildung an der Deutschen Sportakademie anzumelden:

<https://www.deutschesportakademie.de/ausbildung/life-balance/yogalehrer>

Kontakt:

Deutsche Sportakademie

Fachakademie der
DGBB – Deutsche Gesellschaft für
berufliche Bildung mbH
Poller Kirchweg 99
51105 Köln

www.deutschesportakademie.de

0221 - 42 29 29 0

0221 - 42 29 29 10

Pressekontakt:

Claudia Nettelbeck
0221 – 422929 68
nettelbeck@deutschesportakademie.de



Bildunterschrift: Die Teilnehmenden während der Vinyasa-Yoga Einheit. Bildquelle: Deutsche Sportakademie.

Über die Deutsche Sportakademie

Die Deutsche Sportakademie bietet berufsbegleitende Weiterbildungen und Lizenzausbildungen in den Bereichen Sport, Fitness und Life Balance an, sowie die Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann/-frau (IHK) inklusive Professional Fitnesscoach an den Standorten Berlin, Hamburg, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München und Dortmund.

Gender-Disclaimer:

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich eingeschlossen. Diese verkürzte Sprachform hat rein redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Kontakt:

Deutsche Sportakademie

Fachakademie der
DGBB – Deutsche Gesellschaft für
berufliche Bildung mbH
Poller Kirchweg 99
51105 Köln

www.deutschesportakademie.de

0221 - 42 29 29 0

0221 - 42 29 29 10

Pressekontakt:

Claudia Nettelbeck

0221 – 422929 68

nettelbeck@deutschesportakademie.de