

**pullman**  
HOTELS AND RESORTS

Pullman  
Cologne



## Aufatmen und durchstarten Catch your breath, break off to a new start

### NEHMEN SIE SICH ZEIT ZUM ABSCHALTEN

Innovative Pausenkonzepte, optimal auf Ihre Zeitplanung und Unternehmenskultur abgestimmt, garantieren entspannte Momente und Wohlbefinden pur.

#### **Was ist das Besondere an den innovativen Pausenkonzepten von Pullman?**

Sie bieten die Möglichkeit, abzuschalten und neue Energie für Körper, Geist und Seele zu tanken. Mit frischer Kraft und Konzentration laufen Sie anschließend wieder zu Hochform auf und leisten im Team einen produktiven Beitrag für den Erfolg Ihrer Veranstaltung.

### TAKE THE TIME AND LET YOURSELF GO

Designed to relax you and to offer you a privileged moment of well-being and pleasure, innovative breaks can be fitted into your busy schedule and customised to your company culture.

#### **What makes Pullman breaks innovative?**

They relax and stimulate both mind and spirit. They allow each person to restore their energy and contribute to team building. They boost participants' awareness, enabling them to focus on the event and to contribute more fully to the key issues on the agenda.



TANKEN SIE NEUE ENERGIE  
FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

### Smoothies

Entdecken Sie Ihren eigenen Vitaminkick mit Smoothies. Kreieren Sie Ihren eigenen Smoothie aus frischen Früchten und Gemüse der Saison. Nehmen Sie die Ideen für Ihren täglichen Vitaminstart in den Tag mit nach Hause.

Dauer: 30 Minuten

### Schokoladenexplosion

Genießen Sie das Schokoladenbad frischer, saisonaler Früchte und lassen Sie sich die süße Verführung auf der Zunge zergehen. Tauchen Sie ein in die verführerische Welt der Schokolade.

Dauer: 30 Minuten

### Massage

Ihre Beine sind schwer, Ihre Arme sind müde, Ihr Nacken ist steif? Massagen lösen Ihre Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich mit gezielten Handgriffen. Neue Energiequellen sind freigesetzt, Sie starten fit ins nächste Meeting.

Dauer: 30 Minuten

REPLENISH YOUR ENERGY LEVELS  
FOR BODY, MIND AND SPIRIT

### Smoothies

Design your own smoothie – for the perfect vitamin kick. Create your very own smoothie from seasonal fresh fruits and vegetables. Then take your ideas home with you for your daily morning vitamin boost.

Duration: 30 minutes

### Chocolate explosion

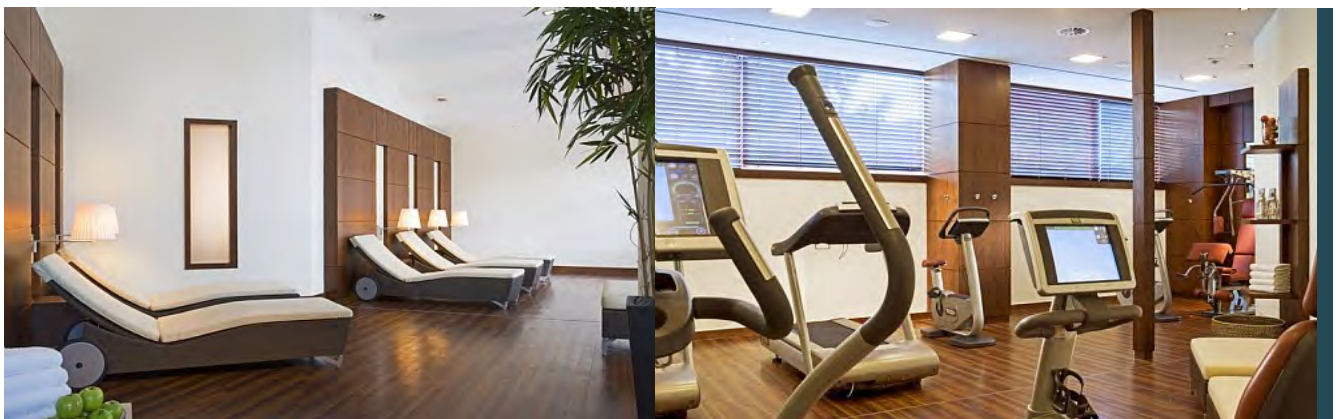
Savour the sweet seduction of fresh, seasonal fruits dipped in a bath of chocolate. Immerse yourself in the seductive world of chocolate.

Duration: 30 minutes

### Massage

Heavy legs, tired arms, stiff neck? Let a skilled therapist massage away the tensions in your shoulder and neck area. Massage releases new sources of energy, making it the ideal preparation for your next meeting.

Duration: 30 minutes



## CHECK IN – CHILL OUT

### **Eine Wiin-Wiin Situation**

Spiel, Spaß, Spannung erleben Sie mit der Wii-Spielekonsole. Gönnen Sie sich eine Partie Bowling, Tennis oder Football, werden Sie Hula-Hoop-Champion. Jeder kann ein Gewiiner sein!

Dauer: ab 30 Minuten, je nach Gästeanzahl

### **Yoga**

Professionelle Yogalehrer führen Sie ein in die Welt des Yoga. Konzentrieren Sie sich auf die Mitte Ihres Inneren und lösen Sie sich vom Alltagsstress. Gewinnen Sie neue Energie! Bei schönem Wetter auf unserer Terrasse in der 2. Etage.

Dauer: ab 30 Minuten

### **Festival der Sinne**

Schärfen Sie Ihre 5 Sinne und erleben Sie in interaktiven Übungen Neues. Riechen, hören, fühlen Sie sich auf unterschiedlichste Art und Weise durch den Parcours der Sinne. Genießen Sie den Spaß!

Dauer: ab 1 Stunde

### **Cocktailkurs**

Über den Dächern von Köln lernen Sie Tipps und Tricks unseres Barmanagers. Shaken Sie mit und genießen Sie Ihre eigene Cocktailkreation mit Blick auf den Kölner Dom.

Dauer: 1–2 Stunden, max. 10 Teilnehmer

### **Sushi-Show**

Lernen Sie nicht nur mit Stäbchen umzugehen, lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Sushi zubereiten. Ein Sushi-Koch wird Ihnen fachmännisch zur Seite stehen. Rezept für zu Hause!

Dauer: 2-3 Stunden

## CHECK IN – CHILL OUT

### **A wiin-wiin situation**

Experience fun and thrills on our Wii video game console. Treat yourself to a bowling, tennis or football match, or become a hula hooping champion. Everyone's a wiinner!

Duration: from 30 minutes, depending on number of guests

### **Yoga**

Be initiated in the world of yoga by professional yoga instructors. Focus on your centre and let the stresses of everyday life evaporate away. Tap into new sources of energy! Takes place on our terrace on the second floor in fine weather.

Duration: from 30 minutes

### **Festival of the senses**

Experience something totally new – sharpen all five of your senses with interactive exercises. Smell, hear and feel your way through an obstacle course for the senses. Fun for all!

Duration: from 1 hour

### **Cocktail course**

Learn the tricks of the trade from our bar manager, over the rooftops of Cologne. Get shaking, then, when you've finished, savour your own cocktail creation while enjoying a view of Cologne Cathedral.

Duration: 1-2 hours, max. 10 participants

### **Sushi show**

Learn not only how to use chopsticks, but also how to prepare your very own sushi. A sushi chef will provide you with expert support. You're sure to want to try out the recipes when you get back home!

Duration: 2-3 hours





INNOVATIONEN FÜR GRUPPENDYNAMIK –  
UNVERWECHSELBAR

**Flugsimulator**

Heben Sie ab und lassen Sie alles hinter sich. Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein ...  
Dauer: ab 45 Minuten

**Köln**

Ober- und unterirdisch – in Köln gibt es so einiges zu erleben! Über den Dächern Kölns, unter den alten Stadtmauern – entdecken Sie auf den Spuren der Römer, was es bedeutet, ein Kölner zu sein.  
Dauer: ab ca. 2 Stunden

**Hochseilgarten**

Erklimmen Sie im Team verschiedene Hochseil- und Teamtrainingparcours. Verschiedene Schwierigkeitsgrade und mehrere „Routen“ gilt es zu bewältigen. Teambuilding inklusive!  
Dauer: ab 3 Stunden

INNOVATIVE BREAKS FOR OPTIMUM GROUP DYNAMICS –  
TRULY UNIQUE

**Flight simulator**

Take off, and leave the world behind. Revel in the freedom of the skies ...  
Duration: from 45 minutes

**Cologne**

Cologne's got plenty to offer, both over- and underground! Over the rooftops of Cologne, under the old city walls – retrace the steps of the Romans and discover what it means to be a Cologner.  
Duration: from approx. 2 hours

**High ropes course**

Work in a team to tackle a variety of high ropes and team training courses. There are various different levels of difficulty and courses to try out. Great for team building!  
Duration: from 3 hours

