

# Waldyoga - Workshop im Dünnwald

Kursnummer	26X230132
Beginn	Samstag, 09.05.2026, 11:00 - 14:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Ort	Parkplatz - Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz
Dozent	Kristina Tamkus
Kursentgelt	28,00 €

Im Waldyoga erfahren Sie die entspannende Wirkung der Natur und des Yogas auf Körper, Geist und Seele. Yoga im Wald kann Stress im Körper abbauen, den Blutdruck und die Herzfrequenz senken und das Immunsystem stärken. Durch Körper- und Achtsamkeitsübungen, Pranayama und Meditation, die Sie erlernen, verbinden wir uns mit der Natur in uns und der Natur um uns herum. Die Bäume dienen dabei als Hilfsmittel, ganz bei uns anzukommen und uns zu spüren. Der Workshop richtet sich an alle Wald-Liebhabenden und jene, die Yoga im Einklang mit der Natur praktizieren möchten.

Treffpunkt ist: Parkplatz - Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, Dünnwalder Mauspfad 436, 51069 Köln

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.05.2026	11:00 - 14:00 Uhr	Parkplatz - Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Waldyoga - Workshop im Dünnwald

Kursnummer	26X230132
Beginn	Samstag, 09.05.2026, 11:00 - 14:00 Uhr
Dauer	1 Termin
Ort	Parkplatz - Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz
Dozent	Kristina Tamkus
Kursentgelt	28,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)