

Waldyoga - Workshop im Dünwald

Kursnummer 26X230133

Beginn Samstag, 19.09.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort Parkplatz - Ecke Dünwalder 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 den 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 Dünwalder Mauspfad/Am Jungholz, Dünwalder Mauspfad 436, 51069 Köln

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

19.09.2026 11:00 - 14:00 Uhr Parkplatz - Ecke Dünwalder Mauspfad/Am Jungholz

[zur Kursdetail-Seite](#)