

Auszeit in der Natur!

Achtsamkeit und Entschleunigung im Wald mit Shinrin Yoku

Kursnummer 26X231115

Beginn Samstag, 02.05.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Eingang Stadtwald - Ecke Braunstraße/Friedrich-Schmidt-Straße

Dozent Elke Otten

Kursentgelt 28,00 €

Wenn du eine Auszeit brauchst, durchatmen möchtest, dich endlich einmal wieder mit der Natur verbinden willst – dann ist ein „Waldbad“ vielleicht genau das richtige für dich! Japan hat das Waldbad als Shinrin Yoku bekannt gemacht und seine ganzheitliche, positive Wirkung auf Körper und Seele in wissenschaftlichen Studien belegt. Atemübungen, sinnliches Erleben, einfach nur in Ruhe sein, Staunen und Kreativsein im Wechsel mit Gehen und leichten Körperübungen – das alles inmitten des Waldes - mitten in Köln! Probiere es aus und lass dich überraschen, wie erholsam das ist!

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Die im Wald zurück gelegte Strecke ist kurz, aber nicht barrierefrei.

Bitte ausreichend warme und gegebenenfalls wetterfeste und bequeme Kleidung und Schuhe tragen (Zwiebel-Look). Bitte Getränke und ein Sitzkissen mitbringen. Der Kurs fällt bei starkem Regen, Gewitter oder Unwetter aus.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

02.05.2026 15:00 - 18:00 Uhr Eingang Stadtwald - Ecke Braunstraße/Friedrich-Schmidt-Straße

[zur Kursdetail-Seite](#)