

Waldbaden-Führung im Dünnwalder Wald – Ein Kurs für Einsteigende

Kursnummer 26X231122

Beginn Sonntag, 27.09.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Parkplatz - Ecke Berliner Str./Dünnwalder Mauspfad

Dozent Benoît Marchal

Kursentgelt 38,00 €

Seit weltweit Wissenschaftler die gesundheitsfördernde Wirkung von Waldaufenthalten belegen, wird Waldbaden immer beliebter. Im Fokus der Forscher steht nicht nur die wohltuende Waldluft, die reich an ätherischen Ölen ist. Auch die Ästhetik des Waldes wirkt sich nachweislich stimmungsaufhellend aus. Das Waldklima stärkt zudem das Immunsystem und fördert einen gesunden Schlaf. Für Stadtbewohnende und Berufstätige unter Dauerstress eine Wohltat der Natur! So ist Waldbaden nach dem japanischen Vorbild „Shinrin Yoku“ ein besonderes Naturerlebnis zur Stressreduktion und Gesundheitsprävention. Sie sind herzlich willkommen, in den vielschichtigen Farb- und Klangkosmos des rechtsrheinischen Dünnwalder Waldes einzutauchen und seine Welt mit allen Sinnen zu erspüren. In vier Stunden lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen und lassen in der Ruhe der Natur die Seele baumeln. Bitte festes Schuhwerk und bequeme, wetterfeste (ggfs. wärmende) Kleidung tragen.

Treffpunkt: Parkplatz - Ecke Berliner Str./Dünnwalder Mauspfad. Die Veranstaltung findet bei sehr schlechten Wetterbedingungen, wie Gewitter oder Sturmregen, nicht statt. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bequeme, wetterfeste (ggfs. wärmende) Kleidung (Zwiebellook). Ein Sitzkissen ist empfehlenswert.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

27.09.2026 11:00 - 15:00 Uhr Parkplatz - Ecke Berliner Str./Dünnwalder Mauspfad

[zur Kursdetail-Seite](#)