

Waldbaden im Dünnwalder Wald - Ein Kurs für Männer

Kursnummer 26X231130

Beginn Samstag, 18.04.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort Parkplatz - Ecke Berliner Str./Dünnwalder Mauspfad, ,

Lehrkraft Benoît Marchal

Kursentgelt 38,00 €

Vielfach wissenschaftlich belegt ist mittlerweile die gesundheitsfördernde Wirkung von längeren Waldaufenthalten. Das Waldklima stärkt unser Immunsystem und fördert einen gesunden Schlaf. So ist Waldbaden nach dem japanischen Vorbild „Shinrin Yoku“ ein besonderes Naturerlebnis zur Stressreduktion und somit handfeste Gesundheitsprävention. In einer Männergruppe wollen wir vier Stunden in den rechtsrheinischen Dünnwalder Wald abtauchen und das Wald-Gesundheitstraining in der Ruhe der Natur ohne sportliche Aktivität ausprobieren. Entspannen Männer wirklich anders? Spannende Frage!

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

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

18.04.2026 11:00 - 15:00 Uhr Parkplatz - Ecke Berliner Str./Dünnwalder Mauspfad

[zur Kursdetail-Seite](#)