

# Waldbaden im Dünwald 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./Dünwald Mausepfad, ,
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 Dünwald 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./Dünwald Mausepfad.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2026	11:00 - 15:00 Uhr	Parkplatz - Ecke Berliner Str./Dünwald Mausepfad

[zur Kursdetail-Seite](#)