

Waldbaden - Shinrin Yoku - im Dünwald Wald - Ein Vertiefungskurs

Kursnummer 26X231131

Beginn Samstag, 06.06.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Parkplatz - Ecke Dünwald Mauspfad/Am Jungholz

Dozent Benoît Marchal

Kursentgelt 38,00 €

Sie haben bereits an einer Waldbaden-Führung teilgenommen und möchten dieses besondere Walderlebnis intensivieren. Zur nachhaltigen Stressreduktion und Verbesserung der Lebensqualität tauchen Sie in die wohlthuende Ästhetik des Dünwald Waldes ein und lassen Stress und Sorgen hinter sich. Ziel ist tiefe Naturverbundenheit mit allen Sinnen zu erfahren, um Stressabbau zu fördern und somit zu einer spürbaren Erholung und Regeneration von Körper und Psyche zu gelangen. Dafür praktizieren Sie leichte Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zur Schärfung der Sinneswahrnehmungen. Meditative Momente in der wohlthuenden Stille des Waldes runden dieses 4-stündige Waldbaden ab. Mit jedem wiederholten Original „Shinrin Yoku“ in Form dieses Vertiefungskurses stärken Sie nachhaltig Ihr Immunsystem, Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden. Gleichzeitig sorgen Sie für einen tieferen und längeren Schlaf.

Treffpunkt: Parkplatz - Ecke Dünwald Mauspfad/Am Jungholz, Dünwald Mauspfad 436, 51069 Köln

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

06.06.2026 11:00 - 15:00 Uhr Parkplatz - Ecke Dünwald Mauspfad/Am Jungholz

[zur Kursdetail-Seite](#)

Waldbaden - Shinrin Yoku - im Dünwald Wald - Ein Vertiefungskurs

Kursnummer 26X231131

Beginn Samstag, 06.06.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Parkplatz - Ecke Dünwald Mauspfad/Am Jungholz

Dozent Benoît Marchal

Kursentgelt 38,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)