

Waldbaden - Shinrin Yoku - im Dünnwalder Wald - Ein Vertiefungskurs

Kursnummer 26X231132

Beginn Samstag, 24.10.2026, 11:00 - 15:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort Parkplatz - Ecke Dünnwalder 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 wohltuende Ästhetik des Dünnwalder 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 wohltuenden 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 Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz, Dünnwalder 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

24.10.2026 11:00 - 15:00 Uhr Parkplatz - Ecke Dünnwalder Mauspfad/Am Jungholz

[zur Kursdetail-Seite](#)