

# Rhein küsst Groov – achtsam in der Natur unterwegs

Kursnummer 26X231134

---

Beginn Sonntag, 21.06.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort Haupteingang zum Kombibad Zündorf

---

Dozent Doreen Eismann

---

Kursentgelt 28,00 €

---

Du wünschst Dir eine Auszeit vom Alltag? Dann komm mit mir in die Natur!

Als ausgebildete Kursleiterin für Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur begleite ich Dich durch die vielfältige Landschaft zwischen Rhein und Groov. Auf dem Weg leite ich durch Übungen, die Dir helfen deine Sinne zu öffnen und deinen Atem und Körper bewusster wahrzunehmen. Im gemeinsamen Tun werden wir kreativ und es eröffnen sich neue Perspektiven.

Entlehnt ist diese Praxis aus dem in Japan populären Waldbaden, eine grüne Dusche, die Dich entschleunigt und Dein gesundheitliches Wohlbefinden fördert. Ruhe kehrt ein durch das Ankommen im Jetzt und Hier. Es gibt nichts zu leisten, nichts zu müssen, nichts zu sollen – es ist Zeit für Dich.

In der Begegnung mit der Natur und im Austausch sind wir achtsam. Wir hören einander zu, verweilen in Stille und sind offen für was die Natur uns zeigt.

Wir sind in kleiner Gruppe unterwegs, der Weg ist ca. 3 km lang. Menschen jeden Alters sind willkommen. Es braucht zur Teilnahme keine Vorerfahrungen. Bitte Sitzkissen mitbringen und witterungsbedingte Kleidung und Schuhe tragen. Bei starkem Regen/Unwetter entfällt der Kurs.

Treffpunkt: Schwimmbad Zündorf, Trankgasse 10, 51143 Köln

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

21.06.2026 10:00 - 13:00 Uhr Haupteingang zum Kombibad Zündorf

---

[zur Kursdetail-Seite](#)