

# Im Zauber des Winters achtsam in der Natur unterwegs

Kursnummer	26X231136
Beginn	Sonntag, 22.02.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	Haupteingang zum Kombibad Zündorf, ,
Lehrkraft	Doreen Eismann
Kursentgelt	28,00 €

Der Winter....

...ist die Zeit zur Ruhe zu kommen,  
...inne zu halten,  
...achtsam eine Tasse Tee zu trinken.

Im Rhythmus dieser Jahreszeit begleite ich Dich als ausgebildete Trainerin für Achtsamkeit in der Natur durch die Landschaft zwischen Rhein und Groov. Ich lade Dich zu Übungen zum achtsamen Wahrnehmen deiner Selbst und der Natur ein. Wir gehen dabei langsam Schritt für Schritt. Atmen. Wir sind offen, für was sich im Moment zeigt.

Stille und Austausch wechseln sich ab. 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. Die gemeinsame Achtsamkeitspraxis in der Natur fördert somit dein Wohlbefinden und baut Stress ab.

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
22.02.2026	14:00 - 17:00 Uhr	Haupteingang zum Kombibad Zündorf

[zur Kursdetail-Seite](#)