

Durchatmen am Rhein: Sommerauszeit für Frauen in der Natur

Kursnummer 26X231138

Beginn Mittwoch, 22.07.2026, 19:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Haupteingang zum Kombibad Zündorf

Dozent Doreen Eismann

Kursentgelt 19,00 €

Gönn dir einen Abend nur für dich: kein Job, keine Familie, keine To-do-Listen – einfach ankommen und durchatmen. Klingt verlockend? Dann sei dabei!

An diesem Sommerabend lade ich dich als ausgebildete Trainerin für Achtsamkeit in der Natur ein, inne zu halten und dich bewusst wahrzunehmen. In der gemeinsamen Praxis nutzen wir unsere fünf Sinne und die Schönheit der Natur im Kölner Süden, um den Alltag loszulassen, den Kopf zu entlasten und neue Energie zu tanken.

Darauf kannst Du dich freuen:

- Gedankenkarussell abschalten: Ankommen im Hier und Jetzt.
- Alles darf, nichts muss: Ein sicherer Raum, in dem Gefühle und Gedanken Platz haben dürfen.
- Impulse zu Achtsamkeit & Selbstfürsorge im Alltag

Treffpunkt: Zündorf Schwimmbad, Trankgasse 10a, 51143 Köln. Ein kostenfreier Parkplatz steht zur Verfügung. KVB Linie 7 Haltestelle Zündorf ist circa 15 Gehminuten entfernt.

Gut zu wissen:

- Frauen 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.
- Wir sind in kleiner Gruppe unterwegs (max. 9 Teilnehmende).
- Der Weg ist ca. 2 km lang und eben.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

22.07.2026 19:00 - 21:00 Uhr Haupteingang zum Kombibad Zündorf

[zur Kursdetail-Seite](#)