

Achtsamer Morgenspaziergang am Rhein in den Sommerferien

Kursnummer 26X231139

Beginn Sonntag, 19.07.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Haupteingang zum Kombibad Zündorf

Dozent Doreen Eismann

Kursentgelt 28,00 €

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.

Gut zu wissen:

- 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.
- Wir sind in kleiner Gruppe unterwegs (max. 9 Teilnehmende).
- Der Weg ist ca. 3 km lang und eben.

Treffpunkt: Schwimmbad Zündorf, Trankgasse 10, 51143 Köln

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

19.07.2026 10:00 - 13:00 Uhr Haupteingang zum Kombibad Zündorf

[zur Kursdetail-Seite](#)