

Durchatmen am Rhein: Achtsamkeitsreihe für Frauen in der Natur

Kursnummer 26X231140

Beginn Donnerstag, 10.09.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort Haupteingang zum Kombibad Zündorf

Dozent Doreen Eismann

Kursentgelt 56,00 €

In der vielfältigen Landschaft zwischen Rhein und Groov (Zündorf) lade ich dich wöchentlich zu einer Auszeit ein. Zu jedem Termin gibt es gezielte Übungen und Impulse zum weiten Spektrum der Achtsamkeit, welche in der Woche dazwischen eigenständig geübt werden können. Die Kursreihe hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil, um herauszufinden, was Dir wirklich gut tut und Stress für Dich reduzieren kann.

Wir werden Phasen in Stille und Allein verbringen, es wird Übungen zu zweit oder in der Gruppe geben. In Reflexions- und Feedbackrunden kommen wir zu den Erfahrungen in den Austausch.

Für die Teilnahme brauchst Du kein Wissen und keine Vorerfahrung. Offenheit für die Gruppe und den Prozess sind wünschenswert.

Darauf kannst du dich freuen:

- Stress reduzieren: spürbar ruhiger und gelassener werden
- Alles darf, nichts muss: ein sicherer Raum, in dem Gedanken und Gefühle Platz haben dürfen
- Impulse und Übungen für zuhause: damit Achtsamkeit auch zwischen den Terminen gelingt

Für wen:

- Frauen, die sich regelmäßig kleine Auszeiten wünschen
- Mütter, die zwischen Beruf, Kindern und Alltag Energie tanken möchten
- Alle ohne Vorkenntnisse – einfach kommen und mitmachen

Gut zu wissen:

- Frauen jeden Alters sind willkommen.
- Es braucht zur Teilnahme keine Vorerfahrungen.
- Bitte Sitzkissen mitbringen und witterungsbedingte Kleidung und Schuhe tragen.
- Sollte es stark regnen / Unwetter muss die jeweilige Einheit entfallen; ein Nachholtermin wird zeitnah angeboten.
- Wir sind in kleiner Gruppe unterwegs (max. 9 Teilnehmende).
- Die Wegstrecke ist eben und kurz (2-3 km).

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

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

10.09.2026 17:00 - 19:00 Uhr Haupteingang zum Kombibad Zündorf

17.09.2026 17:00 - 19:00 Uhr Haupteingang zum Kombibad Zündorf

24.09.2026 17:00 - 19:00 Uhr Haupteingang zum Kombibad Zündorf

[zur Kursdetail-Seite](#)