

# Waldbalance

Kursnummer 26Z234803

---

Beginn Samstag, 25.07.2026, 16:00 - 18:15 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort Wanderparkplatz Kalkweg 7, 51069 Köln-Mülheim

---

Dozent Yvonne Steffe

---

Kursentgelt 21,00 €

---

Unser Kurs WALDBALANCE verbindet Waldbaden & Waldpilates: Ein vertiefendes Naturerlebnis für den Körper und alle Sinne.

Wir starten den Kurs mit einer naturnahen Einführung dazu, wie der Wald kommuniziert: Die Bäume über ätherische Öle (sogenannte Terpene, die nachweislich regulierend auf unser Nervensystem wirken) und der Waldboden mittels des Pilzmyzel, einem unterirdischen Geflecht von Pilzfäden, die den Organismus des Waldes aktivieren.

Wir lernen verschiedene Moosarten und Rindenarten kennen. Atemmeditationen und Sinnesübungen vertiefen das erste Naturerlebnis.

Das ganzheitliche Erleben wird dann körperlich erfahrbar und beinhaltet eine Einheit Waldpilates: Statt einer Matte werden Bäume und der Waldboden genutzt: Nach einer aufwärmenden Mobilisierung stärken einfache, aber wirkungsvolle Übungen mit Fokus auf die Rumpfmuskulatur unser Gleichgewicht und geben uns neuen Schwung.

Es folgt ein kleines gemeinsames Picknick an einem Bachlauf mitten im Wald inklusive einer geführten Meditation und ein ca. ein Kilometer langer entspannter Waldspaziergang rundet den Kurs Waldbalance ab.

## INFORMATIONEN:

Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Bitte bequeme Kleidung und festes Schuhwerk tragen.  
Keine Yogamatte nötig.

### Packliste:

- Getränk
- Imbiss für Picknick
- Sitzunterlage
- kleines Handtuch (bei warmer, trockener Witterung)
- Sonnen-, Mücken- und Zeckenschutz, Kopfbedeckung

Hinweis: Im Wald können uns freilaufende Hunde begegnen.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

25.07.2026 16:00 - 16:45 Uhr Wanderparkplatz Kalkweg 7, 51069 Köln-Mülheim

---

25.07.2026 16:45 - 18:15 Uhr Wanderparkplatz Kalkweg 7, 51069 Köln-Mülheim

---

[zur Kursdetail-Seite](#)