



Kraftorte und Meditation in Königswinter

Kraftorte und Meditation– Schwierigkeitsgrad

Diese Tour führt uns durch die stille, kraftvolle Landschaft des Siebengebirges – vorbei an alten Waldwegen, sanften Anstiegen und besonderen Orten, die zum Innehalten einladen.

Im Mittelpunkt stehen nicht die Kilometer, sondern das bewusste Unterwegssein: achtsames Gehen, kleine Meditationen, Wahrnehmungsübungen und Momente der Reflexion – für Mensch und Hund.

Strecke: ca. 4,6 km

Dauer: ca. 4 Stunden (inkl. Begrüßung, Achtsamkeits- und Reflexionselementen)

Höhenmeter: ca. 120 m

Schwierigkeit: Mittel

Gruppengröße: 5–10 Mensch–Hund–Teams

(Zeitangaben verstehen sich als Richtwerte, da wir uns dem Tempo der Gruppe anpassen.)

Geeignet für:

- Menschen mit normaler Grundkondition
- Hunde, die an Spaziergänge von ca. 4–5 km gewöhnt sind
- Mensch–Hund–Teams, die sich Ruhe, Natur und Achtsamkeit wünschen
- auch für Einsteiger*innen in achtsame Formate geeignet

Weniger geeignet für:

- Menschen mit akuten Geh- oder Knieproblemen
- sehr junge, sehr alte oder gesundheitlich eingeschränkte Hunde
- Hunde mit starkem Jagd- oder Stressverhalten in fremder Umgebung

Treffpunkt:

Parkplatz Waldfriedhof (Oberdollendorf) ([Klick für Google Maps](#))

- Stadtbahn Linie 66 (Bonn ↔ Königswinter)
- bis Haltestelle Oberdollendorf Bahnhof
- Weiter mit dem Bus Richtung Heisterbacherrott
- (z. B. Linie 520 oder 521)
- Ausstieg: Waldfriedhof Oberdollendorf
- Von dort sind es nur wenige Minuten Fußweg bis zum Treffpunkt.

Bitte die Verbindung vorab individuell prüfen, da sich Fahrpläne ändern können.

