



Unser Barfuß-Sinnespfad

Erleben Sie unseren „Barfuß-Sinnespfad“ unter freiem Himmel!

Kaum eine andere Aktivität bietet in gleichem Maße die Möglichkeit, das körperliche Wohlbefinden zu steigern und mit allen Sinnen die Natur zu erleben.

Barfuss gehen ist gesund

Der natürliche Reiz des Barfussgehens hat medizinisch viele **positive Wirkungen**. Regelmäßiges Barfussgehen auf verschiedenen Belägen regt das Herz- Kreislaufsystem an, reguliert den Blutdruck und wirkt durchblutungsfördernd. Dadurch wird auch das Abwehrsystem des Körpers gekräftigt. **Barfuss -Gymnastik** fördert zusätzlich das Venensystem und stärkt die Füße. Das einmalige Naturerlebnis und die wahrhaftige Bodenständigkeit wirken entspannend und fördern sowohl Geist als auch Psyche. Barfuss gehen ist eine in vielfacher Hinsicht gewinnbringende Angelegenheit.

Denn: Es ist ein hervorragendes Training für Körper und Geist, schult die Konzentration, kräftigt den Bewegungsapparat, **stärkt** die Konstitution (Abhärtung), fördert die Koordinationsfähigkeit und unterstützt die Verarbeitung äußerer Eindrücke.

Es macht das Leben interessanter, abwechslungsreicher und fördert die Ausbildung einer stabilen Persönlichkeit sowie eines gesunden Selbstbewusstseins. Nicht zuletzt wird die Fortbewegung zu Fuß wieder um die Dimension des Fühlens erweitert, die in Schuhen zur Bedeutungslosigkeit verkommt. Somit gewinnen wir durch das Barfussgehen unsere **„Bodenhaftung“** und unsere Naturverbundenheit zeitweise zurück und fühlen uns durch jeden Schritt der Natur ein Stück näher!

Probieren Sie es doch einfach selber einmal aus und Sie werden sehen, wie abwechslungsreich und interessant so ein Spaziergang am Barfuß-Pfad in unserem Garten-Refugium sein kann.