

Barfußpfad

Das Barfußlaufen auf abwechslungsreichen heimischen Naturmaterialien wie Kies, Holz-Hack-schnitzel oder Sand aktiviert die Fußreflexzonen, macht die Gelenke beweglich, verbessert die Körperkoordination und kräftigt die Muskeln. Zudem werden durch die Bewegungen des Fußes die Durchblutung und das Herz-Kreislaufsystem sowie der Stoffwechsel angeregt.

Durch regelmäßige Anwendungen entsteht mehr Muskelspannung, die das Fußgewölbe stabilisiert. So kann Fuß-, Knie- und Rücken-schäden vorgebeugt werden.

Außerdem kann man beim Barfußgehen die Seele ganz gut baumeln lassen.

“
Ziehen Sie
Schuhe und
Strümpfe aus.
Erfühlen Sie mit
den Füßen
die verschiedenen
Untergründe.”