

Kein Mensch kommt mit Schuhen auf die Welt!

Mit dem Barfußpfad sorgt der „Waldweg Grenzenlos“ für ein wirklich außergewöhnliches Erlebnis. Komm und spüre die samtige Weiche von Moos, taste Dich über Steine, genieße Laub und Holz unter den Füßen... Fühlst Du den Unterschied? Zugegeben: Die vielen unterschiedlichen Bodenbeläge dieser Station machen das nicht ganz einfach. Am besten, Du fängst nach einem ersten Testlauf gleich noch mal von vorne mit dem Fühlen und Wohlfühlen an.

Wer einmal mit nackten Füßen unterwegs war, wird schnell von den angenehmen sinnlichen Erfahrungen begeistert sein. Ein Spaziergang auf dem Barfußpfad ist wie eine Massage. Er entspannt, regt an und macht einfach richtig Spaß.

Und nebenbei ist Barfußlaufen richtig gesund. Es kräftigt Muskeln und Gelenke, fördert die Durchblutung, regt das Herz-Kreislauf-System an und stärkt das Immunsystem.

Lass Dich von Vorurteilen anderer Zeitgenossen nicht abschrecken! Geniere Dich nicht. Du brauchst Deine Füße nicht zu verstecken. Barfußlaufen ist weder schmutzilig, unhygienisch noch ungesund. Und lass Dich keinesfalls von den schmutzigen Füßen am Ende des Weges abschrecken. Mit ein wenig Wasser und einem Handtuch hast du ruckzuck wieder saubere Füße. Davon abgesehen: Deine Schuhe putzt du ja schließlich auch!

Auf der anderen Seite dieser Station findest Du einen nicht begehbaren Tastpfad direkt am Wegesrand.

Hier können nicht nur Rollstuhlfahrer in Greif-, aber nicht in Sichthöhe auf etwa einer Länge von rund sechs Metern verschiedene Materialien des Waldes ertasten. Diese können beim Entlangfahren oder –gehen mit geschlossenen Augen ertastet werden.

Und wenn Du nicht nur einen guten Tastsinn hast, sondern dazu auch noch eine gute Nase, kannst Du durch Berührung sogar Duftstoffe auslösen und erschnupern.

Egal, ob Du ein Stück des Waldes nun mit den Händen oder nackten Füßen erspüren möchtest, lass Dir auf jeden Fall Zeit damit. Genieße es einfach mal, ohne Schuhe und Strümpfe die Natur zu erleben und mach Dir dabei das haut- und naturnahe Gehen bewusst. Deine Füße werden es Dir auf alle Fälle danken.

Viel Spaß!