

# BARFUßPFAD

Schuhe aus, Strümpfe aus und ab auf Sinneswanderung! Hier beginnt der Barfußpfad der Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe. Gehen fördert die Beweglichkeit, den Gleichgewichtssinn und die Körperhaltung. Das barfüßige Spüren unterschiedlicher Erdstrukturen, wie Sand, Stein, Kies oder Holz testet zusätzlich das eigene Koordinationsvermögen. Wenn die Fußsohlen am Schluss des Barfußpfads ein bisschen erdig oder sandig sind, können sie vorsichtig am Gras abgestreift werden.

Direkter Hautkontakt ermöglicht auf den verschiedenen Fühlstrecken das Spüren der eigenen Ruhe und Kraft. Der Sinnesparcours offenbart abwechslungsreiche Reize aus dem ursprünglichen Kreislauf der Natur.

Viel Spaß beim freien Lauf der Füße: Gutes Fühlen im Hier und Jetzt!