

Gesundheitstipp: „Minibarfußpfad“

Der Minibarfußpfad ist sehr gut für ein Gruppenprojekt z.B. Kindergeburtstag oder Ähnliches geeignet. Er ist einfach aufzubauen und braucht nur wenige Materialien die in der freien Natur und im Gartenmarkt zu finden sind. Je nach Jahreszeit sind unterschiedliche Materialien zum Befüllen geeignet. Das Laufen über den Barfußpfad wirkt wie eine natürliche Fußmassage.

Du brauchst:

- 3 - 6 kleine, niedrige Wannen mit einem Außenmaß von ca. 40 x 30 cm
- Unterschiedliche Naturmaterialien z. B. Sand, Kies, Holzspäne, Rindenmulch, Blätter, Moos, Tannenzapfen, Stroh, Kastanien, Holzhackschnitzel, Kleintierstreu, Heu, Kiesel, Baumrinden oder Eicheln sind geeignet



So geht's:

Zuerst müssen die kleinen Wannen befüllt werden. Dies kannst Du entweder vorher vorbereiten oder gemeinsam mit der Gruppe durchführen. Überlege Dir, wie Du die Wannen aufstellen möchtest. Sollen sie ohne Zwischenabstand hintereinander aufgestellt werden, oder soll zwischen den einzelnen Wannen ein Abstand sein. Beides ist möglich und ist jederzeit veränderbar. Dann kann es los gehen. Schuhe und Socken aus. Barfuß geht es über den Pfad. Wir fühlen die unterschiedlichen Materialien. Dies geschieht besonders gut mit geschlossenen Augen. Dafür musst Du aber durch eine andere Person geführt werden, der Du vertraust.

Was wird bewirkt es:

Beim Barfußlaufen über den Pfad werden die Füße nicht nur massiert, sondern es werden alle Sinne angeregt. Wir stärken die Bein- und Rückenmuskulatur, fördern die Durchblutung in den Füßen und regen unsere Sinneswahrnehmung an. Zudem haben wir ein Erfolgserlebnis durch das gemeinsame Handeln und ausprobieren.

Tipps:

- Feuchte Materialein wie Moos oder ähnliches nicht über längere Zeit in der verschlossenen Wanne aufbewahren
- Ideal ist, wenn die Wannen einen Deckel haben, denn so können sie schon vorher befüllt und transportiert werden

Bitte beachtet:

Die Füße sollten warm sein.

