



Foto: iStock - tatyana\_tomsickova

Gestaltung: SeidemannDesign, Wachtendonk

MIT ALLEN SINNEN ...

# BARFUSS PFAD AM OERMTER BERG

Auch wenn es nicht belegt ist, liegt es doch nahe, dass Barfußpfade die Gesundheit fördern. Sie sind in der freien Natur gebaut, sodass sie euch eine Freizeitaktivität an der frischen Luft ermöglichen.

Hier befreit ihr eure Füße von Schuhen und Socken und lasst die Poren durchatmen. Außerdem schenkt ihr euren Füßen eine ganz neue Wahrnehmung, wenn ihr barfuß über Materialien lauft, die ihr sonst nur mit Schuhen betretet.



Foto: Heike Seidemann

Füße sind sehr feinfühlig. Sie verfügen über kleinste Nervenendungen, die uns sensibel fühlen lassen, worauf wir laufen. Durch die abwechselnden Untergründe bei einem Barfußpfad kommt der Fuß in Berührung mit verschiedenen Materialien, die wir sinnlich wahrnehmen. Aus diesem Grund ist der Parcours nicht nur eine gute Fußreflexzonenmassage, sondern auch eine Wohltat für Körper und Seele.

## *Einssein mit der Natur*

*Barfuß laufen, die Sinne schärfen –  
die Natur neu erleben*



Foto: iStock - FotoDuets

Begeht ihr diesen Barfußpfad, werdet ihr schnell erkennen, wie bedacht ihr euren Fuß aufsetzt. Denn die Sorge ist viel zu groß, die zarte Fußsohle zu verletzen und sich wehzutun. Dadurch seid ihr konzentriert und in euch gekehrt. Mit jedem Schritt fühlt ihr die Natur und seid gelassen und entspannt. Wichtig hierbei ist, dass ihr euch auf das Abenteuer einlasst und die Natur mit allen Sinnen spürt.

*Wir, vom Förderverein Volkspark Oermter Berg,  
wünschen euch viel Spaß beim Spüren und Erleben.*

Freundes- & Förderkreis  
Volkspark Oermter Berg e.V.  
Niederend 113  
47509 Rheurdt  
www.oermter-berg.de

**VOLKSPARK  
OERMTER BERG**  
BÜRGERBEGEGNUNGSTÄTTE

