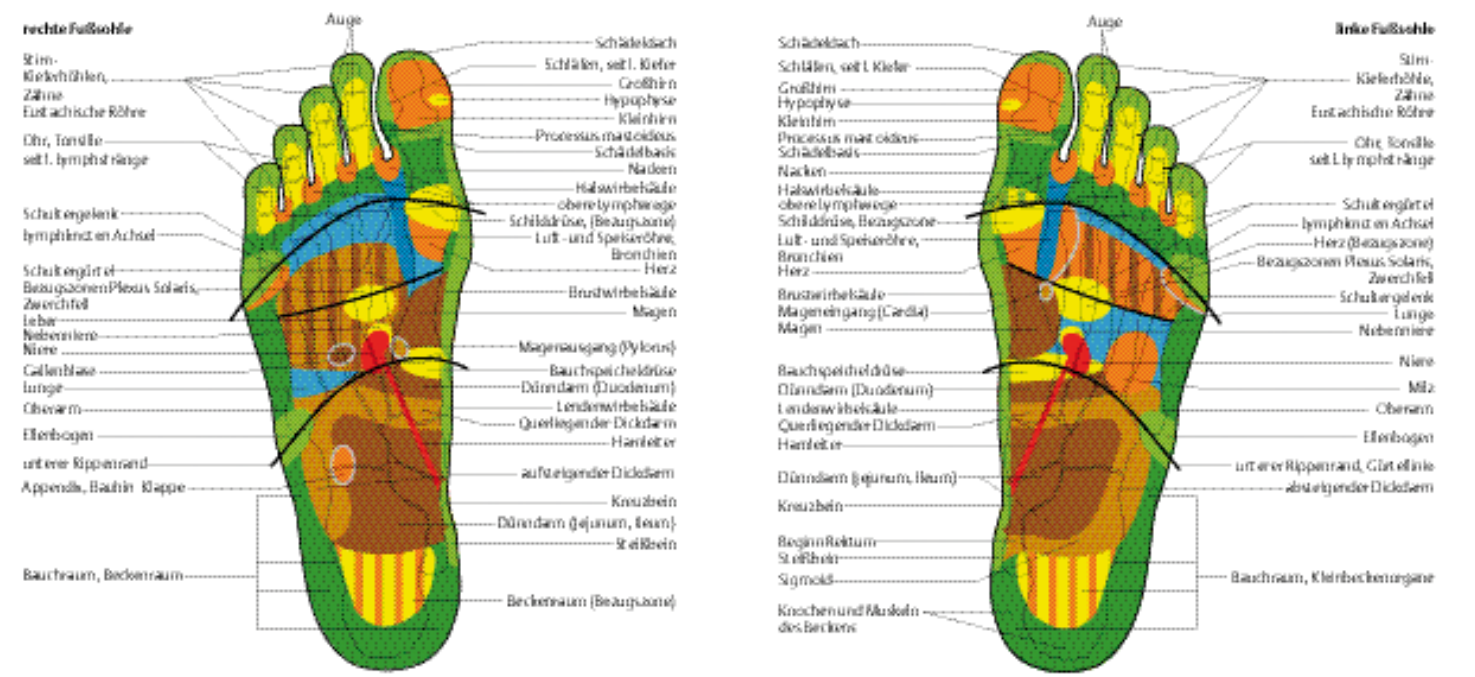


SICH SPÜREN LERNEN: STIMULIEREN SIE DIE FUSSREFLEXZONEN



Warum ist barfuß laufen gesund?

Unsere Füße verfügen über kleinste Nervenendungen, die eine reflektorische Verbindung zu den einzelnen Organen und Körperzonen haben. Das Laufen über einen abwechslungsreichen Untergrund ist die einfachste Möglichkeit, die Fußreflexzonen zu massieren. So unterstützen wir die natürliche Immunität unseres Körpers.

Fußmuskulatur kräftigen

Wenn wir barfuß gehen, empfinden wir die unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten und der Fuß muss intensiver abrollen.

Dadurch wird die Fußmuskulatur gekräftigt und die Statik des Körpers verbessert. Dies sind nur einige gesundheitliche Aspekte.

Barfuß laufen stimuliert die Fußreflexzonen

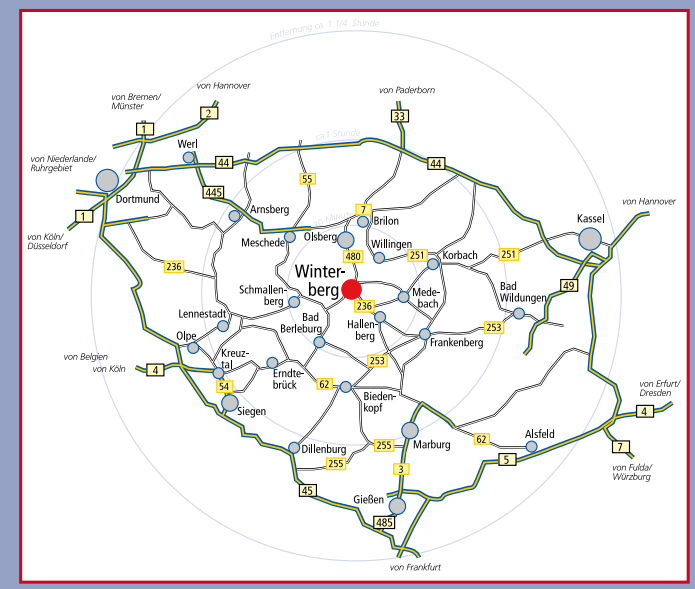
Barfuß laufen wirkt sich u. a. positiv bei Bluthochdruck, Bandscheibenproblemen, Erkältungskrankheiten, Diabetes und psychische Belastungen aus. Auch der Energiefluss im Körper wird durch Lösung von Blockaden verbessert.

Mit nackten Füßen kann man auf dem Barfußpfad die Natur hautnah erleben. Das achtsamere Gehen intensiviert das Sehen,

Fühlen, Riechen und Wiedererkennen. Tiere und Pflanzen in der Umwelt werden bewusster wahrgenommen. Diese Art, sich zu bewegen bringt uns die Natur ein Stück näher und fördert so die Naturverbundenheit.

Barfuß laufen steigert das Wohlbefinden, fördert langfristig die Gesundheit und motiviert, sich mit dem eigenen Körper aktiv auseinanderzusetzen.

Wer es ausprobiert stellt schnell fest: Barfuß laufen macht einfach großen Spaß!



Langewiese ist ein Ortsteil der Stadt Winterberg. Das Höhendorf liegt an der B 236 und ist aus Winterberg in 9 km bzw. aus Bad Berleberg in 19 km oder von Schmallenberg in 18 km zu erreichen.

Ausreichende Parkmöglichkeiten finden Sie an der Schützenhalle Langewiese, direkt an der B 236. Von dort aus liegt der Barfußpfad nur ca. 200 Meter entfernt in Richtung Kahler Asten.

Betreiber:
Verkehrs- und Heimatverein Langewiese e.V.
www.langewiese.de
Tel. 0 27 58/457
Fax: 0 27 58/1041
info@langewiese.de



Langewiese

MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

LANGEWIESE
BARFUSSPFAD MIT FINNSTRECKE



Start- und Zielpunkt an der Schutzhütte

Der Barfußpfad ist ein Rundweg. Bevor Sie starten, legen Sie Gepäck ab. Schließen Sie Schuhe und Rucksack in einem der Spinde ein und starten Sie mit einem dreiminütigen Wasser treten im Kneipp-Wassertretbecken.

Der Rundgang führt Sie über Waldboden und Hackschnitzel vorbei an der Info-Tafel mit Übersichtskarte zu den 12 Stationen.

Genießen Sie den Rundgang! Gehen Sie langsam und lassen Sie den gesamten Fuß fühlen und erleben, nicht nur Zehenspitzen oder Fersen.

Station 1: Kneipp-Tretbecken

Station 2: Felsen aus Winterberg-Hildfeld

Balancieren Sie über Felsen für eine großzügige Sohlen-Massage oder lassen Sie sich auf wassergebundener Decke vom feinen Sand anregen.

Weiter über Waldboden entlang des Waldrandes (im Sommer Weidetiere).

Station 3: Klettern am Turm

Barfuß klettern bringt Ihre Zehen in Bewegung. Nehmen Sie sich etwas Zeit und genießen Sie die schöne Aussicht vom Turm. Oder erleben Sie von der Bank aus den Weitblick gen Westen ins Lennetal und nach Schmallenberg-Bracht am Horizont bei 1 Uhr.

Ein kurzer Gang über den geschwungenen Waldpfad bringt Sie zur nächsten Station.

Station 4: Eichenpfosten und Schiefer-Grobsplitt

Balancieren Sie über Eichenstämme, bringen Sie dabei Ihre Zehen in Schwung und lassen Sie Ihre Sohlen wohligh durchmassieren.

Das gilt auch für das Gehen auf dem Schiefergrobsplitt: Hier werden die Fußsohlen ausgiebig massiert.

Über den Waldpfad oder die Hackschnitzel erreichen Sie die nächste Station.

Station 5: Eichenstamm oder Feinkies

Balancieren Sie über einen gebogenen Eichenstamm. Die glatte Stammoberfläche schmeichelt der Fußsohle und die Zehen kommen in Bewegung. Oder regen Sie die Durchblutung an durch vorsichtiges Gehen über den Feinkies. Empfindliche Füße können auf den natürlichen Boden ausweichen.

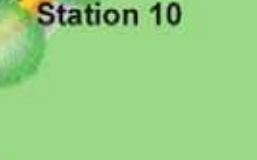
Folgen Sie dem Pfad am Waldrand zur nächsten Station.

Station 6: Höhenversetzte Eichenstämme

Testen Sie Ihre Geschicklichkeit. Balancieren Sie über zwei gegenüber geneigte Eichenstämme. Trainieren Sie den Gleichgewichtssinn durch links-rechts oder über jeden Stamm Balancieren. Zu Ihrer Sicherheit nutzen Sie bitte den Handlauf.

Nach einem kurzen Gang erreichen Sie den Ruheplatz an der nächsten Station.

Barfußpfad Langewiese



Betreiber:
Verkehrs- u. Heimatverein
Langewiese e.V.
www:langewiese.de
Tel. 02758/457

Station 7: Ruheplatz mit Hackschnitzelfläche

Hier ist Platz für eine lockernde Gymnastik (Hüpfen, Dehnen, Tai Chi etc.)

Für eine kleine Pause bietet die Ruhebänkchen eine gute Aussicht zum Kahlen Asten. Nicht zu lange ruhen, die Füße dürfen nicht zu kalt werden!

Nach einer kurzen Steigung wartet die nächste Station.

Station 8: Plankenweg aus runden Hölzern

Die weichen, runden Hölzer schmeicheln der ganzen Sohle, massieren großflächig und geben ihre immer etwas wärmere Temperatur an die Fußsohlen ab - eine Abwechslung zum Hackschnitzelpfad und dem kühlenden Waldboden.

Oder versuchen Sie den feinen Schiefer seitlich des Plankenwegs. Er passt sich dem Fuß gut an und massiert kräftig durch. Achtung, Schiefer kann bei entsprechender Sonneneinstrahlung durchaus sehr warm werden. In dem Fall gönnen Sie Ihren Füßen Erholung auf natürlichem Wald- und Wiesenboden.

Entlang der Wiese (wird nur gemäht, keine Tierhaltung) gelangen Sie zur nächsten Station.

Station 9: Infotafel

Die Bank am Informationspunkt Rothaarsteig lädt kurz zum Verweilen ein.

Hier geht es weiter über natürliche Grasflächen oder Hackschnitzel zur nächsten Station.

Station 10: Schieferplatten und Ruhebänkchen

Erleben Sie weiche Oberflächenformen und entspannen Sie die Fußsohlen. Die glatten Schiefer-



platten speichern besonders leicht Wärme und sensibilisieren so Ihre Temperaturfähigkeit.

Achtung, je nach Witterung kann der Stein auch sehr warm werden.

Station 11: Natursteinpflaster

Rauhes Natursteinpflaster ist eine willkommene Abwechslung zu den früheren Materialien, wärmt bei Sonneneinstrahlung und sensibillisiert die Füße.

Station 12: Rundes Kieselplaster

Nach den ebenen Flächen sind Rundkiesel etwas anspruchsvoller für die Füße und verlangen ein behutsames Aufsetzen der Füße für einen sicheren Halt. Hier kommen die Zehen wieder in Bewegung und die Fußsohlen wölben sich.

Station 13: Flaches Holzplaster

Zum Abschluss genießen Sie die wunderbar wärmende Fläche des Holzpflasters, bevor Sie wieder zum Start-/Zielpunkt in die Schutzhütte gelangen.

Zielpunkt an der Schutzhütte

Reinigen Sie Ihre Füße im Trog an der Pumpe mit Regenwasser und lassen Sie das schmutzige Wasser ablaufen. Zum Schluss aktivieren Sie Ihre Arme in einem Kneipp'schen Armbad (ca. 30 Sekunden) bis ein Kribbeln eintritt.

Nicht vergessen: Spindtür schließen und Pfand-Euro mitnehmen.

Sportliche Gäste sind herzlich eingeladen, auf der parallel verlaufenden Finnstrecke barfuß zu joggen.

Ihr Verkehrs- und Heimatverein Langewiese e.V.

