

Barfuß über die Peißnitzinsel

1. Hallescher und 2. Mitteldeutscher Barfußwandertag

„Das Barfußgehen hat für die menschliche Natur eine so hohe Bedeutung, dass, wenn jeder seine Wichtigkeit kennen würde, er das Barfußgehen nie vollständig einstellen würde“, schrieb bereits 1894 Sebastian Kneipp in seinem Testament.



Barfußlaufen ist im Trend. Die Schuhe ausziehen, die Erde unter den Füßen spüren und sich auf eine nicht mehr alltägliche Erfahrung einlassen. Dazu luden der Kneipp-Verein Halle-Saalekreis, der Peißnitzhausverein und der Verein des Medizinischen Zentrums Geiststraße zum 1. Halleschen und 2. Mitteldeutschen Barfußwandertag alle Hallenser und Gäste für Sonntag, den 11. September 2016 auf die Peißnitzinsel ein. Es kamen 144 registrierte Teilnehmer: Eltern mit Kindern, Jüngere und Ältere (der älteste Teilnehmer war 84 Jahre alt) aus Halle, Berlin, Leipzig und je einer aus Freiburg im Breisgau und aus Seattle/USA.



Ab 10 Uhr erfolgte bei herrlichem Sonnenschein am Peißnitzhaus die Registrierung der Teilnehmer. Teilnehmen konnte jeder, der Lust hatte und sich dazu in der Lage fühlte. Um 11 Uhr ging es los:

Der Barfußwandertag wurde von Oberbürgermeister Dr. Bernd Wiegand eröffnet. Nach einer praktischen Einführung ins Barfußlaufen („Aktivierung der Füße“) startete die Wanderung um

12 Uhr. Gelaufen wurde eine Strecke von ca. 5 km (kleine Runde: 2,5 km) um die ganze Peißnitzinsel. Das Ziel war der Saalestrand, die Wanderung endete mit Wassertreten in der Saale zur Erfrischung der Füße.

Die Teilnahme war kostenlos, eine Registrierung war aus versicherungstechnischen Gründen erforderlich. Ganz im Sinne Kneipps ging es nicht darum, eine Leistung zu vollbringen, sondern um Spaß an der Natur, Bewegung und Lebensfreude. Nicht die gelaufene Strecke und nicht die Ankunftszeit war entscheidend. Wer genug barfuß gelaufen war, zog die Schuhe einfach wieder an. Am Ende erhielt jeder registrierte Teilnehmer, ob groß oder klein, eine Teilnehmerurkunde.

Ab 13:00 Uhr waren die Wanderer eingeladen, sich beim Fontänefest an Musik, Kultur, Tanz und gutem Essen zu erfreuen. Außerdem fanden Führungen durch das Peißnitzhaus statt; der 11. September war auch Tag des Offenen Denkmals. Der Barfußwandertag wurde unterstützt durch die Stadt Halle, die Saline-Rehaklinik Rehaflex, den Stadtsporthbund, die Stadtwerke und die Techniker-Krankenkasse; herzlichen Dank dafür!



Die große Teilnehmerzahl, die alle Erwartungen übertroffen hatte, hat die Initiatoren freudig überrascht. In 2017 könnte es dann vielleicht den 2. Halleschen und 3. Mitteldeutschen Barfußwandertag geben. Der 1. fand übrigens am 4. Juli 2015 in Bad Belzig (Brandenburg) statt.

Kontakt:
Kneipp-Verein Halle-Saalekreis e.V.
Schleiermacherstr.1
06114 Halle Saale
info@kneipp-verein-halle.de
Telefon 03 45 / 52 11 51 2