

# „Barfußwandern & Kneippen“

Kneipp-Verein Amberg bot Barfußwanderung an

25 Teilnehmer aus Amberg und Umgebung (zwei Teilnehmerinnen kamen aus Teublitz aus dem Landkreis Schwandorf) zeigten daran Interesse sich auf das natürliche Abenteuer – trotz Hitze an diesem Tag – einzulassen. Die Jüngste war im Krabbelalter, die Älteste war stolze 87 Jahre....



Einfach öfter mal die Schuhe ausziehen und die verschiedenen Materialien über die Fußsohle ertasten – so begann der Einstieg am Sebastian-Kneipp-Platz mit vorherigem Wassertreten und Aufwärmgymnastik bei dem kleinen Steine-Parcours am Kneippbecken. Weiter ging's zur weichen angrenzenden Wiese – ertasten von Mulch-Untergrund, dem Labyrinth, Gehen auf den kleinen Pflastersteinen zur Schnecke..., mit Fuß- und Venengymnastik in der Gruppe.

Gegenseitiger Halt bot die mitgebrachte Zauberschnur, um das Gleichgewicht besser im Griff zu bekommen. Achtsames Gehen mit Atemübungen beim Platz der Sinne, erfreuten sich dann die Füße im Wasser beim Piratenspielplatz, der feine Sand fühlte sich anschließend herrlich wohltuend an, denn die kleinen spitzen Splitt-Steinchen auf den zwangsläufig zu begehenden Wegen, sorgten schon für etwas Gewöhnung!

Nach einer kleinen Verschnaufpause und regem Austausch erreichten alle Teilnehmer wohlbehalten den Rückweg – alles barfuß – die Kneippanlage und die Kühle der Kurfürstenquelle war dann der beste, erfrischende Abschluss für die doch etwas strapazierten Füße!

Der Wunsch wurde geäußert, so etwas sollte man öfters tun – denn Barfußlaufen stärkt nicht nur die Muskulatur, die Gelenke und Bänder sondern wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und die Abwehrkräfte aus.

Die verantwortliche erste Vorsitzende des Kneipp-Vereins Amberg – Evelin Hensel – dankte allen Teilnehmern fürs Durchhalten – und freut sich, wenn möglichst viele Leute so oft wie möglich die Gelegenheit nutzen würden einfach Barfuß zu laufen.

„Der beste Weg ist und bleibt der Barfußweg.“ (Sebastian Kneipp)

Kontakt:  
Kneipp-Verein Amberg e.V.  
Evelin Hensel  
Bismarckstraße 4a  
92224 Amberg  
[evelin.hensel@kneipp-lv-bayern.de](mailto:evelin.hensel@kneipp-lv-bayern.de)  
[www.kneippverein-amberg.de](http://www.kneippverein-amberg.de)

