

10 Jahre Barfußpark Lüneburger Heide – es wird weiter gefeiert

Seite 1 von 2

Unser Geburtstagsgeschenk: Eintritt frei für alle 10-Jährigen!

Egestorf bei Hamburg, - Herbst 2018 - Nach der rauschenden Geburtstagswoche im Juli ist der Barfußpark immer noch Feierlaune: Deswegen haben im September alle 10-Jährigen, die mit Ihren Familien noch einmal die letzten Barfußstage des Jahres genießen wollen, freien Eintritt im Park! Und es gibt Einiges zu sehen, unter anderem zwei neue Attraktionen: Das Waldmegaphon und die Jurte mit verschiedenen Wasserexperimenten zum Staunen. Dazu natürlich den Barfußpfad mit über 60 Stationen, wo große und kleine Kinder ihren Bewegungsdrang voll ausleben können.

Bewegungsausgleich für den gesunden Schulstart

Nach dem Super-Sommer ist es ganz besonders hart: Die Schule hat wieder begonnen und Stillsitzen und Konzentration sind gefragt. Ein Wochenendausflug in den Barfußpark ist da genau der richtige Ausgleich. Der etwas andere Freizeitpark lockt nicht mit Karussells und Aufregung, sondern mit Natur und frischer Luft – und jeder Menge Spaß. Hier können die Kinder nach ihrer Schulwoche runterkommen und mit allen Sinnen Energie tanken: mit den nackten Füßen Borke, Glas, Korken, Lehm und Moor ertasten, auf Baumstämmen balancieren oder durch hohle Stämme kriechen, im Wasser planschen, mit dem Waldmegaphon die Natur erlauschen und mit Naturinstrumenten selber Geräusche machen.

Stillsitzen ist nur im Wechsel mit Bewegung gesund

Schon in der Schule sitzen Kinder viel zu viel. Das kann später zu Rückenproblemen führen, lässt sich allerdings recht einfach ausgleichen: mit Bewegung, am besten in der Natur. Das Barfußlaufen trainiert und stärkt die vielen kleinen Muskeln, die unseren Füßen Halt und Stabilität geben. Das wiederum ist wichtig für einen starken Rücken, denn Barfußgehen, das Laufen auf verschiedenen Untergründen und die Balance zu halten, stärkt die Binnenmuskulatur des gesamten Körpers. Deswegen ist ein Ausflug in den etwas anderen Freizeitpark ein Gewinn für Körper und Seele.

Die nächsten Termine im Barfußpark:

September

- September-Spaß: Freier Eintritt für alle 10-jährigen, die uns mit ihren Familien besuchen

Kontakt

Barfußpark Lüneburger Heide • Touristinformation Egestorf • Im Sande 1 • 21272 Egestorf • Tel: 04175-1516 • info@egestorf.de

Pressekontakt

Antje Soltau • Tel: 0174-400 99 48 • E-Mail: info@antjesoltau.de

- jeden Samstag um 14.00 Uhr: Kleine Erlebnistour – ca. 30 Min., ohne Anmeldung
- Qi Gong, mittwochs um 18.00 Uhr
- Lachyoga am Freitag, 07., 14. und 21.09.2017 um 18.00 Uhr
- Barfuß-Workshop, Sa. 08.09. und 22.09.2017, 10.30 Uhr
- Yoga im Wald, Sa. 08.09 von 15.00 – 18.00 Uhr

Bitte anmelden – Kontakte auf der Website!

Alle aktuellen Termine finden Sie auch auf www.barfusspark-egestorf.de

Über den Barfußpark: Der Barfußpark Lüneburger Heide ist ein Herzensprojekt von Jan Peters, der vor vielen Jahren die Idee für diesen etwas anderen Freizeitpark hatte und sie 2008 mit Unterstützung der Gemeinde Egestorf in die Tat umsetzte. Jetzt, nach 10 Jahren ist der Barfußpark mittlerweile ein Naherholungsort für Hamburger genauso wie eine Naturattraktion für Touristen der Lüneburger Heide und bringt vielen tausenden Besuchern die Natur näher. Viele helfende Hände unterhalten den Park, immer mit den strengen Regeln des Naturschutzes im Blick. Viele Partnerinnen und Partner tragen zu einem interessanten Programm bei, das Mensch und Natur näher zusammen bringt.

Öffnungszeiten: 28. April bis 30. September täglich von 9-18 Uhr

Kontakt

Barfußpark Lüneburger Heide • Touristinformation Egestorf • Im Sande 1 • 21272 Egestorf • Tel: 04175-1516 • info@egestorf.de

Pressekontakt

Antje Soltau • Tel: 0174-400 99 48 • E-Mail: info@antjesoltau.de