

PRESSEINFORMATION

Barfußpark Lüneburger Heide



Erholung für die Füße und die Seele – mitten in der Natur

Kurzurlaub im Barfußpark Lüneburger Heide

Egestorf bei Hamburg, - Mai/Juni 2022 – Die ersten warmen Tage lassen es schon erahnen, bald ist die schönste Zeit des Jahres da! Alle hoffen wieder auf einen „ganz normalen Sommer“ mit baden gehen, Gartenfesten und langen, lauen Abenden. Und natürlich mit viel Barfußlaufen: Die Füße sind lange genug in Schuhen eingeeengt gewesen, sie freuen sich auf die Freiheit! Im Barfußpark in der Lüneburger Heide gibt es für die Füße ganz besonders viel zu erleben: verschiedene Untergründe von Gras bis Glas und Herausforderungen von Balancierklötzen bis Sprungfedern - und natürlich die längste Dschungelbrücke Norddeutschlands. Das alles nur 50 km südlich von Hamburg direkt angrenzend an den Naturpark Lüneburger Heide, perfekt geeignet für einen Kurzurlaub vom Alltag.

Barfuß laufen ist pure Erholung für die Füße

Mehr als viermal um die Welt – über 160.000 km – tragen uns unsere Füße im Durchschnitt in unserem Leben! Umso wichtiger ist es, diesen eher wenig beachteten Körperteilen einmal etwas Gutes zu tun und sie in den Mittelpunkt zu rücken: 26 Knochen und über 30 Gelenke werden durch 20 Muskeln verbunden und durch mit 100 Bändern stabilisiert. Die Muskeln und Bänder bilden einen sehr effektiven Stoßdämpfer beim Gehen: Sie federn das gesamte Körpergewicht ab – wenn man die Fußmuskulatur gut trainiert. Dabei ist insbesondere das Barfußlaufen hilfreich: Ohne Schuhe wird die gesamte Geh-Belastung gleichmäßig über den ganzen Fuß verteilt. Alle Muskeln und Bänder können flexibel zusammenarbeiten und der Fuß rollt von hinten bis ganz vorne über die Zehen ab, wie eine Welle. Schuhe sind dabei natürlich hinderlich, denn oft stützen sie an den falschen Stellen und verhindern so die natürliche Bewegung. Barfußlaufen ist für den Fuß also Training und Erholung zugleich. „Da kann der „Stadtfuß“ mal so richtig die Freiheit genießen“, lacht Geschäftsführerin Kerstin Albers, „insbesondere Erwachsene gönnen sich und ihren Füßen das nur selten.“

Abenteuer für die einen - und Seele baumeln lassen für die anderen

Im Barfußpark kommen Groß und Klein voll auf ihre Kosten, denn im weitläufigen Areal des „etwas anderen Freizeitparks“ gibt es viele Möglichkeiten, sich wohlfühlen. Viele ruhige Stellen mitten in der Natur laden zur Pause vom Alltag ein. Und über 60 Stationen, an denen Kinder und Erwachsene sich bewegen und mit viel Spaß ihre Balance testen und ihre Sinne barfuß erspüren können, sorgen für Spaß und Bewegung. Wer möchte, kann den Besuch im Barfußpark mit einem ausgedehnten Spaziergang im

Kontakt:

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

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

angrenzenden Naturpark Lüneburger Heide verbinden. Die große Wiese im Barfußpark lädt zum Picknick ein, oder wer es gern so richtig bequem hat, rundet den Kurzurlaub im Park mit einem Snack im Restaurant Naturium ab.

Veranstaltungen im Barfußpark – die Natur als Bühne

Ob Yoga oder Märchenabend für Erwachsene - der Barfußpark Lüneburger Heide bietet einen ganz besonderen Rahmen für Veranstaltungen. Der Park in der Ruhe der Abenddämmerung ist ein ganz intensives Erlebnis!

Terminvorschau - weitere Termine fortlaufend auf unserer Website:

Juni/Juli

- ab 1.6.2022 wöchentlich 18:00 Uhr QiGong*
- 10.6.2022 Sagen und Märchen aus der Lüneburger Heide mit Janette Rauch*
- ab 25.6.2022 wöchentlich 15:00 Uhr Yoga im Wald*
- 9.7.2022 Märchen aus der Ukraine mit Janette Rauch
- Ab 18.7.2022 Sommerferienprogramm

Weitere aktuelle Infos, alle Termine und die Links zur **Anmeldung* gibt's auf www.barfusspark-egestorf.de oder bei der Tourist-Info Egestorf unter 04175/1516.

Über den Barfußpark Lüneburger Heide

Der Barfußpark Lüneburger Heide ist ein Herzensprojekt von Jan Peters, der seine Idee 2008 mit Unterstützung der Gemeinde Egestorf in die Tat umsetzte. Heute ist der Barfußpark ein anerkannter Naherholungsort für Hamburger genauso wie eine Naturattraktion für Touristen der Lüneburger Heide. 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 in diesem Jahr: 23. April bis voraussichtlich 30. September täglich von 9-18 Uhr

Kontakt

Barfußpark Lüneburger Heide • Touristinformation Egestorf • Im Sande 1 • 21272 Egestorf • Tel: 04175-1516 • egestorf@t-online.de
Pressekontakt: Antje Soltau • Tel: 0174-400 99 48 • E-Mail: info@antjesoltau.de