

## Barfußpark Lüneburger Heide

*Barfußpark Lüneburger Heide startet in die Sommer-Saison*

### Frühlingsgefühle im Barfußpark – nicht nur für die Füße

Egestorf bei Hamburg, - 26. April 2026 – Der Barfußpark in Egestorf startet in die Barfuß-Saison! Nach dem ungewöhnlich langen und weißen Winter – dieses Jahr erwacht die Natur nun langsam, aber kräftig: Überall ist es zartgrün, zwitschert und duftet. Der Frühling ist ein perfekter Monat für einen Ausflug in die Natur: Der Barfußpark Lüneburger Heide liegt nur 50 km südlich von Hamburg gut erreichbar an der A7. Mit seiner einzigartigen Lage mitten in der Natur am Rande des Naturparks Lüneburger Heide, bietet er sich an für kleine Abenteuer auf dem Barfußpfad, Spaziergänge und Familienausflüge. Der Barfußpfad bietet auf über 60 Stationen viel zu entdecken: für die Füße, das Gleichgewicht, für den Tastsinn und sogar für die Nase. Kerstin Albers, Geschäftsführerin des Barfußparks, freut sich: „Das Barfußpark-Team hat für die Saison viel vorbereitet. Egal welches Alter, hier finden alle etwas, was sie im Herzen mit nach Hause nehmen können.“

### Warme Füße durch anregende Untergründe fördern das Immunsystem

Noch ist die Natur recht kühl und lädt auf den ersten Blick nicht zum Barfußlaufen ein. Das täuscht, denn auf den unterschiedlichen, prickeligen, glatten, harten oder weichen Untergründen werden die Füße gut angeregt, durchblutet und schön warm! Auf Kiefernadeln und Baumrinde, Kieselsteinen oder sogar Glasscherben können die Füße viele Abenteuer erleben. So fördert das Barfußlaufen sogar das Immunsystem: Der Körper lernt dadurch, unterschiedliche Temperaturen besser zu regulieren und das kommt dann nicht nur den Füßen zugute. Außerdem können sich die Fußknochen nach dem langen Winter in festen Schuhen mal wieder strecken. Die Füße können sich endlich wieder frei fühlen. Passend gekleidet kann das Barfußvergnügen also sofort beginnen: mit Jacke und Pullover und „unten ohne“.

### Im Barfußpark gibt's immer etwas zu erleben – für Klein und Groß

Im Barfußpark können alle Barfußfans der Natur nahe kommen und die Ruhe oder Aktivität erleben, je nach Geschmack. Es gibt genug zu entdecken für die ganze Familie, für Freunde, für sich allein oder zu mehreren. Als kleine Anregung bietet der Barfußpark die „Kleine Erlebnistour“ mit Führung und die „Führung-to-go“ (mit Infomaterial, Zielpunkten und kleinen Aufgaben) in Eigenregie an. So können Wissbegierige auch Besonderheiten abseits vom Barfußpfad kennen lernen. Wie jedes Jahr gibt es zusätzlich Thementage wie den „Tag des Fußes“, Märchenlesungen (monatlich) und einen Kräutertag. Im Juli und August, wenn das Wetter beständiger ist, finden die

---

**Kontakt:**

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

Abendkurse in Lachyoga, QiGong und ZENbo Balance Basic im Yogawald statt. Auch wer nur einmal hineinschnuppern möchte, ist herzlich willkommen: Im Wald ist Yoga besonders schön!

#### Terminvorschau:

##### April

- 25.4.2026 Eröffnungstag, Öffnungszeiten täglich von 9-18 Uhr

##### Mai/Juni

- 1.5. und 6.6.2026, 12 Uhr Kleine Erlebnistour
- 10.5. und 14.6.2026, 12-15 Uhr Märchenlesungen in der Natur
- 29.5. und 19.6.2026, 18 Uhr „Kleine Waldauszeit“ – bitte anmelden!
- 7.6.2026, 11-15 Uhr Kräutertag – Kräuter entdecken, schnuppern und probieren
- 28.6.2026, 11-15 Uhr „Tag des Fußes“ – Spaß für die ganze Familie

Aktuelle Infos und Termine auf [www.barfusspark-egestorf.de](http://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. Nach über 15 Jahren 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 zusammenbringt.

Öffnungszeiten in diesem Jahr: 25. 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](mailto:egestorf@t-online.de)  
Pressekontakt: Antje Soltau • Tel: 0174-400 99 48 • E-Mail: [info@antjesoltau.de](mailto:info@antjesoltau.de)