

*Umfangreiches Naturprogramm im Barfußpark Lüneburger Heide*

Seite 1 von 2

## Kräuterlimonade und Bienensommer selbst gemacht

**Egestorf bei Hamburg, - Juni 2019** – Natur wird im Barfußpark Lüneburger Heide groß geschrieben, das ist klar: Direkt am Naturpark Lüneburger Heide gelegen, ist dieser Freizeitpark etwas anders als alle anderen. Statt Achterbahn und Autoscooter gibt es auf 2,7 km Barfußpfad über 60 Stationen mit unterschiedlichen Untergründen zum Ertasten und Balancieren, auf denen man sich selbst und die Natur entdecken kann. Und nicht nur die Füße können neue Eindrücke gewinnen sondern auch die Geschmacksnerven: z.B. bei Aktionstagen wie dem Kräutertag am 15. Juni. Im Kräutergarten werden an diesem Tag heimische Kräuter vorgestellt und es gibt leckere Kräuterrezepte zu probieren. Dazu zeigt ein Imker den Kindern, was Bienen besonders gut tut und wie sie selbst zuhause und überall dafür sorgen können, dass genügend bienenfreundliche Kräuter und Blumen wachsen.

### Kräutertag im Barfußpark: Essbares am Wegesrand erkennen

Vieles, was wir am Wegesrand meist als „Unkraut“ abtun, sind Kräuter, die gut und würzig schmecken, aromatisch als Tee zu genießen sind, in der Seife duften oder die sogar natürlich die Gesundheit unterstützen, z.B. Giersch, Brennessel, Gänseblümchen. Unsere Kräuterfachleute vom Barfußpark Lüneburger Heide und der „WaldKräuterey“ führen durch den Kräutergarten und zeigen Kräuter am Rande des Barfußpfads. So lernen Kinder und Erwachsene, heimische Kräuter an Blüten, Blättern und am Duft zu erkennen. Kinder können außerdem vor Ort mit den Kräutern basteln und alle, die möchten, können am Wildkräuterbuffet von „Tausendgrün“ ungewöhnliche Rezepte probieren: von der Kräuterlimonade über das Wildblütenbrot bis zum Kräutersenf.

### Aktiv den Bienen helfen – mit „Samenbomben“ für zuhause

Viele Kinder wissen es schon: Unseren Bienen geht es nicht gut, denn ihr Lebensraum schwindet. Der Imker zeigt, dass die kleinen Summer mit dem Stachel nicht gefährlich sind, sondern extrem nützlich. Die Kinder können im Kräutergarten mit bienenfreundlichen Blumensaatensamen ihre eigenen reichhaltigen „Samenbomben“ zusammen stellen. Damit können sie überall kleine Bienenwiesen ansäen und den Bienen auch zuhause oder beim nächsten Spaziergang am Wegesrand Nahrung verschaffen.

### Für's Wohlbefinden: Tag des Fußes, Lange Nacht des Yoga und Waldflüstern

Auf dem Barfußpfad im Park genießen alle Sinne – allen voran natürlich der Tastsinn in den Füßen! Hier lernen die Füße wieder, wie sich verschiedene

---

**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)

Untergründe anfühlen, von Gras bis Borke, von Kiesel bis Glas. Am Tag des Fußes, traditionell am 28.6., gibt es dazu wieder besondere Angebote für gestresste Füße und Fußspiele für Kinder. Auch der Rest des Körpers kommt im Barfußpark auf seine Kosten: Tiefenentspannung mitten in der Natur verspricht die Lange Nacht des Yogas am 22.6. Hier können Gäste verschiedene Yogastile ausprobieren und die Ruhe des Naturparks in der Abenddämmerung genießen. Und auch für Geist und Seele bietet der Barfußpark die Möglichkeit zur Entschleunigung: Beim Waldflüstern am 20.6. (und danach immer am 3. Donnerstag im Monat) wird die Wahrnehmung für die Natur geschärft: Gemeinsam lauschen wir inspirierenden Wald-Geschichten und den Geräuschen des Waldes, damit wir ihn mit anderen Augen und Ohren wahrnehmen und mit allen Sinnen erleben können.

### Die nächsten Termine im Barfußpark:

Waldflüstern mit Janette Rauch: jeden 3. Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr - nur mit Anmeldung, Kontakt siehe Website

#### Juni

- 15.06.2019 - Kräutertag im Barfußpark
- 22.06.2019 - Die lange Nacht des Yogas
- 28.06.2019 - Tag des Fußes

#### Juli

- 01.07. - 05.08.2019 - Sommerferienprogramm im Barfußpark
- 03. + 10. + 17. + 24.7. Qi Gong im Yogawald

Alle aktuellen Termine finden Sie auch auf unserer Webseite

[www.barfusspark-egestorf.de](http://www.barfusspark-egestorf.de)

### Über den Barfußpark Lüneburger Heide

Der Barfußpark Lüneburger Heide ist ein Herzensprojekt von Jan Peters, der vor vielen Jahren die Idee für den Barfußpark hatte und sie 2008 mit Unterstützung der Gemeinde Egestorf in die Tat umsetzte. Jetzt, nach über 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: 27. April bis 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)