Barfußlaufen ist gesund. Es trainiert die Fußmuskulatur, fördert die Balance, aktiviert Kreislauf sowie Immunsystem und macht glücklich. Schon Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) schrieb in seinem Testament "Das Barfußgehen hat für die menschliche Natur eine so hohe Bedeutung, dass, wenn jeder seine Wichtigkeit kennen würde, er das Barfußgehen nie vollständig einstellen würde."

Der Barfuß-Wandertag auf der Peißnitz bietet allen Interessierten die Gelegenheit, bei einer geführten Wanderung "unten ohne" die ausgebauten und naturbelassenen Wege durch das Naturschutzgebiet Nordspitze und die Wiesen im Gutspark bis zum Saalestrand auf der anderen Flussseite zu erkunden und zu erfühlen.

Anschließend sind alle Teilnehmer eingeladen, sich beim Fontänefest an Musik, Kultur und Tanz zu erfreuen sowie das Peißnitzhaus und dessen Geschichte bei Führungen näher kennenzulernen.







1. HALLESCHER + 2. MITTELDEUTSCHER

BARFUSS-WANDERTAG



- Dr. Annette Kreutzfeldt / MZ Geiststraße e.V.
- Kneippverein Halle-Saalkreis e.V.
- Peißnitzhaus e.V.







Mit freundlicher Unterstützung von:











## PROGRAMM\*

ab 10:00 Uhr Registrierung der Teilnehmer

11:00 Uhr Eröffnung

11:15 Uhr Praktische Einführung in das

Barfußlaufen, Fußübungen mit Mira

Löwenzahn

12:00 Uhr Start der Wanderung

(Peißnitzhaus, Peißnitzinsel 4)

in Begleitung durch Kneipp-GesundheitstrainerInnen / WanderführerInnen, bei Rückkehr am Peißnitzhaus können die Teilnehmer entscheiden, ob sie noch die Südrunde laufen oder zum

Saalestrand abbiegen wollen

ca. 13:00 Uhr Wassertreten am Saalestrand

unter Anleitung von Kneipp-GesundheitstrainerInnen

(erste Gruppe)

ca. 14:00 Uhr Wassertreten am Saalestrand

unter Anleitung von Kneipp-GesundheitstrainerInnen

(zweite Gruppe)

 Am Ziel angekommen, werden die Teilnehmerzertifikate ausgehändigt.

 Anschließend sind alle Teilnehmer zum Fontänefest eingeladen. Dort befindet sich auch der Info-Stand des Kneipp-Vereins.

VORMERKEN!

11.09.2016

TAG DES OFFENEN DENKMALS

Das Peißnitzhaus bietet hierzu auch Führungen an. Mehr dazu ab August unter: www.peissnitzhaus.de

\* keine Teilnahmegebühr, aber Registrierung mit Unterschrift nötig (wegen Versicherung), Teilnahme auf eigene Gefahr

