

„Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel ist das Barfußgehen.“

Sebastian Kneipp

Am 30. Juni fand der vom Kneippbund organisierte Aktionstag „Tag des Fußes“ statt. In unserer Kindertagesstätte gehört das Barfußgehen zum Alltag. Draußen nutzen wir das warme Wetter und spielen barfüßig im Sand und mit Wasser und spüren dabei die kleinen Steinchen zwischen den Zehen. Im Bewegungsraum turnen und klettern wir mit nackten Füßen.

Auf dem, mit Unterstützung eines Vaters, neu angelegten Fußpfad, bekommen unsere Fußsohlen eine ganze Fülle von Reizen zu spüren. Weiches Gras, kühles Nass, hartes Holz oder feiner Sand sorgen für ein besonderes Naturerlebnis.

Barfuß gehen wirkt kräftigend auf unseren Körper, es fördert die Durchblutung, der Kreislauf wird angeregt, es dient der Aufrichtung des Körpers und es macht Spaß.



