



Gesundheit für die Füße

Barfuß laufen ist gesund. Die verschiedenen Materialien sorgen durch die Reflexzonenmassage für gute Durchblutung, Körper und Geist werden trainiert und die körpereigenen Abwehrkräfte werden gestärkt. Außerdem ist es ein Riesenspaß für Jung und Alt: Raus aus den Schuhen und rein ins Vergnügen!

Gesundheitsführungen »Den Füßen auf der Spur«

Mit gezielten gymnastischen Fußübungen, vielen Tipps und interessanten Details führt Ergo- und Bewegungstherapeutin Gertrud E. Schmoll Gruppen bis 15 Personen zum Wunschtermin über die kleine Runde des Barfußpfads. Sie ist mit allen Fragen rund um die Füße vertraut und verweist auf die Bedeutung gesunder Füße für ein ganzheitliches Wohlbefinden.



Der Barfußpfad bietet unterschiedlichste Erfahrungs- und Bewegungsspielräume.

Schulausflüge

Wir bieten Schulklassen die komplette Organisation günstiger Tagesausflüge mit Rangerbegleitung an. Barfußpfad, Besucherbergwerk Grube Gustav und Bergwildpark Meißner können kombiniert werden. Information unter: www.naturparkfrauholle.land/kinder



Essen, Grillen, Übernachten

Der Barfußpfad startet am Jugenddorf Hoher Meißner, ihm ist das Wildgasthaus zum Kupferbach (☎ 05657 1032) angeschlossen. Selbstgebackene Kuchen und Torten und Wildspezialitäten, sind besonders zu empfehlen. Übernachtungen im Jugenddorf werden über (☎ 05542 303-9012) koordiniert.

Der Spiel- und Grillplatz direkt neben dem Eingang zum Barfußpfad ist **nicht** öffentlich. Er steht in erster Linie den Übernachtungsgästen des Jugenddorfes zur Verfügung. Privates Lagern oder Grillen ist auf diesem Platz nicht erlaubt. Wenn Sie nach Ihrem Barfußpfadbesuch grillen möchten, können Sie den 2 km entfernten öffentlichen Grillplatz »Vockeroder Lindengruppe« (L3241) am Parkplatz 3 kostenfrei nutzen. Gruppen ab 10 Personen melden sich bitte beim Geo-Naturpark (☎ 05651 992330) an. Ein sehr attraktiver Grill- und Spielplatz mit Wassertretstelle, WC und vielen Sitzmöglichkeiten besteht am »Rehbergpfad«, in Meißner-Abterode, am Abzweig nach Germerode, ca. 4 km vom Barfußpfad entfernt. Grillen ist dort kostenpflichtig (Betreuung: D. Grebenstein, ☎ 05657 7472). Einen weiteren kostenpflichtigen Grillplatz am Johannesplatz in Vockerode (nahe Friedhof) verwaltet Herr Wäschfelder (☎ 05657 645). Toilette und Strom sind buchbar.



Grünes **HELVAT**
NORDHESSEN

Werratal
Erlebnis Werratal



Hier startet Ihre Tour:

Jugenddorf Hoher Meißner,
Am Kupferbach, 37290 Meißner-Vockerode
und NVV-Haltestelle Hoher Meißner,
Abzw. Jugenddorf, NVV Service ☎ 0800 939 0800

Der Barfußpfad-Euro:

Der »Eintritt« für den Barfußpfad beträgt für Kinder und Erwachsene 1 €/Person. Die Eintrittsgelder werden für die umfangreiche wöchentliche Pflege des Pfades und den Bau neuer Stationen eingesetzt. An der Schuhstation am Start ist ein entsprechender Metallbehälter montiert. (Er wird jeden Tag geleert.) Werfen Sie bitte Ihren Eintritt dort hinein. **Vielen Dank.**

Geo-Naturpark Frau-Holle-Land
Niederhoner Str. 54, 37269 Eschwege
☎ 05651 992330, info@naturparkfrauholle.land,
www.naturparkfrauholle.land

**Eigenbetrieb Volkshochschule,
Jugend Freizeit Werra-Meißner**
Steinstr. 23, 37213 Witzenhausen
☎ 05542 303-9012, Fax 05542 303-9023
www.jugendeinrichtungen-wmk.de

Forstamt Hessisch Lichtenau
Retteröder Str. 17, 37235 Hess. Lichtenau

Stand Juli 2019

HessenForst
MEHR WALD.
MEHR MENSCH.

Barfußpfad

GEO-NATURPARK
**FRAU
HOLLE
LAND**



Barfußpfad
Hoher Meißner



Geo-Naturpark Frau-Holle-Land
Werratal.Meißner.Kaufunger Wald



Fotos: © M. Lenzeluzzi / Pano Bilderei, Fotolia.com; © Kabrin39, gettyimages.com; © Eric Isotzke/Fotolia.de; © Knippsline; © Poldy / Gestaltung; Grafikaetier; Kohler; Eschwege



Spaß und Gesundheit für Ihre Füße

Die Schuhe ausziehen und auf nackten Sohlen die Natur erleben!

Wann sind Sie das letzte Mal barfuß durch die Natur gelaufen? Ein Feuerwerk an Empfindungen erwartet Ihre Füße während einer 1.500 m langen Erlebnisreise auf bloßen Sohlen über mehr als 30 ideenreiche Stationen auf dem Barfußpfad am Jugenddorf Hoher Meißner.

Mit nackten Füßen durch den Fichtenwald, über feuchte Erde und raschelndes Laub, Sand, Kies oder erstaunlich weiche Zapfen laufen, das heißt, die Natur hautnah erleben und mit jedem Schritt neue Eindrücke gewinnen. Angenehm erleben Ihre Füße die Berührung mit Wildschweinfellen, Schafwolle, Sägemehl und Meißner-Heu. Dagegen reizen Werrakiesel und Maiskörner die Fußsohlen schon intensiver oder zwicken zwischen den Zehen. Sportlich balancieren Sie über Baumstümpfe, Steine, Tontiegel oder Holzpilze und erklimmen die Indianerleiter. Am Ameisensteg treffen Sie auf Waldameisenhügel und bekommen einen Einblick in das Leben dieser erstaunlichen Insekten. In der Tierspurenhütte sind im Sand versteckte Tierspuren freizulegen. Nach der Schlammtruppe, der Lieblingsstation der Füße, sorgt der kalte Kupferbach für Erfrischung.

