

Preise & Treffpunkt

Was kostet es?

Öffentliche Termine (p. P.)

90 Min: **22 €** · 2 Std.: **29 €**

Geschlossene Gruppe (bis 12 Pers.)

90 Min: **150 €** · 2 Std.: **180 €**
(größere Gruppen auf Anfrage)

Alle Preise inkl. **Vorbereitung, Material & Begleitung**. Ab > 15 km
Anfahrt: Pauschale
(Hin- & Rückfahrt).

Wo treffen wir uns?

Wir wählen gemeinsam einen **weichen, sauberen Abschnitt** – gern in einem nahegelegenen Waldgebiet. Auf Wunsch komme ich in **euer vertrautes Waldstück**; wir stimmen kurz Untergrund & Wege ab.



ALberto Hirth
WILDNISPÄDAGOGE

 0160-976 209 18

 info@natural-wildnis.de

 www.natural-wildnis.de

 [natural_wildnis](https://www.instagram.com/natural_wildnis)

NATUR  ERLEBEN



naturAL
WILDNISPÄDAGOGIK

**Barfußlaufen &
Achtsamkeit in der Natur**

natural-wildnis

NATUR  ERLEBEN

Barfußlaufen & Achtsamkeit in der Natur

Mit der Erde verbunden, langsam werden, im Jetzt ankommen..

Ankommen. Durchatmen. Spüren.

Wir gehen barfuß – auf weichen, sauberen Wegen – und schenken unseren Füßen und Sinnen eine kleine Auszeit. Mit einfachen, liebevollen Übungen richtet ihr eure Aufmerksamkeit auf Sehen, Hören, Riechen, Fühlen. So stärkt ihr ganz nebenbei Balance & Fußmuskulatur und erlebt den Wald unmittelbar – ruhig, lebendig und wohltuend.

So gehen wir los

- Sanfter Fuß-Check-in & kleine Mobilisation
- Leises Gehen mit kurzen, bewussten Schritten
- Sensorik-Parcours: Gras, Moos, Holz, Sand – Texturen genießen
- Achtsamkeits-Loop (10–15 Min „Silent Walk“) – einfach nur da sein
- Kleines Abschlussritual: Fußpflege & Erdung – mit einem Lächeln zurück

Gut & sicher

Wir wählen Wiese/Waldboden/ Sand und schauen die Strecke vorher an. Wir starten kurz & langsam, steigern behutsam – und wer mag, nutzt Minimalschuhe. Bitte keine offenen Wunden; bei Fußthemen entscheidet ihr selbst, gern beschuht mitgehen. Hinweis: „Earthing“ (Sich-Erden) wird unterschiedlich bewertet – wir geben keine Heilsversprechen, sondern schenken euch Wohlbefinden, Ruhe & Naturverbindung.