“Barfuß-Atemwanderung mit Kreismeditation & Tönen in der Natur”

Sonntag, 06.10.2019, 10:15 Uhr, Spinges

Für Wanderanfänger und Barfußprobierer geeignet

Freie Spende

Alle Erlöse unterstützen die Waldkindererlebnisgruppe in Sterzing

Barfuß-Gesundheitsvortrag

Gesunde Freiheit für die Kinderfüße Do 03.10. 19:00

www.barfussdurchsleben-muehlbach.eventbrite.de

In Kooperation mit dem Bildungsausschuss Mühlbach

Bild “Barfuß auf die Zugspitze 2016”

Barfuß-Atemwanderung mit Kreismeditation & Tönen in der Waldnatur

Treffpunkt: Kirchplatz Spinges
Sonntag 06. Oktober 10:15 Uhr

Im naturverbundenen und entschleunigten Miteinander, wandern wir barfuß mit dem Barfußexperten Christian Schwarze auf kräftebringenden Naturböden in den Wäldern oberhalb von Spinges. Dabei spüren wir dank der gelernten afferenten Atmungsweise, wie wir als Naturmensch die Kraft der Naturelemente effektiv nutzen können. Während wir einen Teil der Sprache der Natur lernen, verstärken wir die Verbundenheit durch eine Kreismeditation und dem Tönen.

Tour: 5 km. Rückkehr: 16:30 Uhr.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Barfuß für einen guten Zweck

Die gemeinwohlnützige Veranstaltungsreihe “Barfuß durchs Leben”, ist eine Südtiroler/Düsseldorfer Initiative und setzt sich seit 2017 mit den Erlösen, u.a. für die naturnahe Bildung unser aller Kinder ein.

2018 ist Christian barfuß und entschleunigt-mehrtägig auf die Zugspitze und weiter über den Jubiläumsgrat auf die Alpsitze. Einige Wochen später durfte er gemeinsam mit Lorenz Gelius-Laudam barfuß über den Hintergrat den Ortler hautnah spüren. Derzeit lädt er ein beim Projekt **“Gesunde Freitheit für die Kinderfüße”** mitzuwirken.

www.barfuss-atemwanderung_spinges.eventbrite.de

Kontakt: barfusslaufen@zoho.com

Christian Schwarze, Barfuß-Profi, Düsseldorf/Deutschland, bekannt aus:

Bild dpa NRZ ORF RP SAT.1 WDR WZ