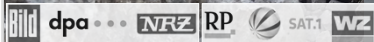




Bekannt aus:



Christian Schwarze ist ganzjähriger Barfußläufer und bekannt aus Rundfunk- und Zeitungsmedien. Er inspiriert seine Mitmenschen, wie man Alltag und Beruf barfuß genießen kann. Sogar im Winter kann es mit richtiger Vorbereitung super viel Spaß machen. Oktober 2016 kletterte Christian barfuß auf die Zugspitze. Seine Erfahrungen und wie man im Schnee und bei Minustemperaturen gesund barfuß laufen kann, gibt er gerne weiter.



Für ihn ist die Natur in den Bergen ideal, um gesundes Barfußlaufen zu erlernen. Gerade in der Südtiroler Bergregion gibt es eine Mannigfaltigkeit wunderschöner Naturböden, wo auch Ungeübte unter Anleitung schnell Fortschritte machen können.

Am Hochganghaus, auf 1839 Metern, umgeben von klarer Bergluft und inmitten der Natur, findet der diesjährige "Barfuss durchs Leben" Workshop statt.



Workshop-Inhalte mit Referenten aus Deutschland und Südtirol/Italien

Anna Matteazzi, Personal Coaching, Pranatherapie, Klangschalenexpertin

Bernd Gerber, Barfuß-Coach aus Reutlingen

Dr. Cornelia Unterweger, Krankenpflegerin, Aromatologin

Maria Kaserer, Krankenpflegerin, Fußreflexzonentherapeutin

Dr. Robert Ladurner Vortrag "der Mensch auf der Suche nach Verbindung: zu den anderen, zur Natur, zu sich selbst"

• Biomechanik

- Lauftechnik: Wie laufe ich richtig und beschwerdefrei barfuß im Alltag?
- Welche Schuhe tragen Barfußläufer?
- Auswirkungen im Leistungssport
- Reaktivierung der gelenk- und bänderschonenden Fußsensoren
- Trainieren der Gleichgewichtsorgane



• Psychische und mentale Stärke

- Stressabbau
- Neurologische Zusammenhänge
- Schmerzlinderung durchs Unterbewusstsein
- Gedankenkarussell stoppen
- Verletzungsängste überwinden
- Erkenntnisse aus dem Leistungssport

• Soziales und Kommunikation

- Komfortzone erweitern
- Wie kommuniziere ich mein "Barfuß"
- Rechtliches

• Naturverbundenheit und Spiritualität

- Erdung
- Außen- und Innenwahrnehmung - Mensch, Tier und Natur
- Klangschalenmeditation, Yoga

• Gesunde Füße

- Hygiene
- Aromapflege
- Pflege- und Wundsalbenherstellung auf rein pflanzlicher Basis
- Fußgymnastik, Toega

• Ernährung

- Kräuterkunde
- Nahrhaftes für die Füße
- Sommer/Winter

BARFUSS DURCHS LEBEN

**WORKSHOP 3. – 5. Juni 2017
Meran/Südtirol**

Referententeam:



Anna Matteazzi, Bozen – Südtirol/Italien, selbstständig seit 2010, zertifizierter ICF NLP Master Coach, Dipl. Pranatherapeutin A.M.I. University Mailand, ausgebildet in tibetischer Klangschalenmassage, zert. Matrix-2Point Coach Level 2, zert. in systemischer Aufstellung. Anna berücksichtigt mit ihren verschiedenen Methoden den Körper, Geist und die Umgebung, in der wir leben. Ihr Ziel ist es, Menschen zu begleiten in ein Leben mit mehr Freiheit und Harmonie.



Bernd Gerber, Reutlingen – Deutschland, 44, Senior IT Systemberater, ausgebildeter Gesundheitscoach seit 2009, Vivobarefoot Instructor seit 2012 und Mitgründer und Coach der Barfußinitiative Reutlingen, Barefoot Academy Barefoot-Coach seit 2015. Vom Ultramarathonläufer zum Coach und Langstrecken-Begleitläufer für Blinde oder Läufer(innen) mit DownSyndrom. 2010 Begleitläufer von Christian Hirsch als erster Deutscher und weltweit Dritter Down-Syndrom Marathon-Finisher. Laufender Barfuß-Clown beim MMD-Spenden-Lauf in Weil im Schönbuch.



Christian Schwarze, Düsseldorf – Deutschland, 46, Techn. Produktmanager, barfuß seit 2012, ausgebildeter Trainer und selbstständiger Lehrer in chinesischen Kampf-, Heil- und Bewegungskünsten, Bergführer aus Gefälligkeit, Yoga-Workshop-Leiter beim Festival "Westival" 2016, Barfußstraining im Leistungssport Triathlon: 1. Platz Staffeltiathlon Willich 2013, Barfuß-Bergsteigen: Zugspitze Okt. 2016, transformierte vom Leistungssportler zum Barfußläufer mit entschleunigter und naturverbundener Lebenshaltung



Dr. Cornelia Unterweger, Plaus – Südtirol/Italien, 37, Krankenpflegerin, mit klinischer Erfahrung in der Neurologie, Kardiologie und Komplementärmedizin Meran. Arbeitete als Tutorin in der Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe Claudiana; Weiterbildung Komplementäre Pflege – Aromapflege nach §64 GuKP, 2 Jahre Bode Schule – staatl. anerkannte Berufsfachschule f. Tanz & Gymnastik München, NLP Practitioner, Einführungsseminar Healing Touch, Prana Healing Grundkurs, Shiatsu-Ausbildung im 3. Jahr



Maria Kaserer, Lana – Südtirol/Italien, Berufsausbildung zur Krankenschwester, Stationskoordinatorin auf der Urologie, Ausbildung zur Fußreflexzonentherapie, Lehrkraft der internationalen Schule „Hanne Marquardt“, Ausbildung „Healing Touch - heilende Berührung“, Lehrgang Reflexology und Meridianlehre nach Inge Dougans, Lehrgang „Der Fantasie auf der Spur“ zur Persönlichkeitsbildung und kreativen Förderung, Ausbildung im Theta Healing.



Dr. Robert Ladumer (indigener Name: Karai Popyguá), Meran – Südtirol/Italien, 44, Studium der Wirtschafts- und Handelswissenschaften, Führungskraft in einem öffentlichen Betrieb. Gründungsmitglied des "Vereins zur Förderung der Gemeinwohlökonomie in Italien", Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg, zertifizierter NLP-Master, Mitglied der Initiative „Be-the-Change“, Südtirol (ausgebildeter BTC-Symposiumsleiter); auf dem "roten Weg" seit 2015; Mitglied des Volkes der Guarani in Brasilien.

Hochganghaus im Naturpark Texelgruppe

Die bewirtschaftete Berghütte, im Südtiroler Teil der Ötztaler Alpen, ist 2010 neu errichtet worden und bietet eine einzigartige Bergkulisse mit Ausblick ins Tal. Dort in der



unberührten Natur sind Wildtiere noch heimisch. Morgens kommen Gämse gern zu Besuch. Ein Tierpark mit Pferden, Kaninchen, Schweinen, Hühnern und dem Hundl Lea wird dort ebenfalls gehegt.

Die Gastwirte Elisabeth Erlacher und Alexander, selbst Barfußläufer, verwöhnen mit traditionsreichen Südtiroler Speisen, die mit selbstgesammelten Kräutern verfeinert werden.



Das kulinarische Angebot umfasst Produkte aus eigener Erzeugung, sowie laktosefreie & vegetarische Kost, welche am gemeinsamen Lagerfeuer genossen werden kann. Dazu gibt es Gitarrenmusik von Cornelia, Sängerin von „Leaving Town“, Countryband aus Südtirol.



Barfuß für einen guten Zweck

Christian engagiert sich für eine freiere Bildung für Kinder sowie die Möglichkeit, barfuß am Unterricht teilnehmen zu können.

Das Referententeam spendet den Gesamterlös des Workshops der gemeinnützigen Gründungsinitiative „Demokratische Schule Düsseldorf“.



Treffpunkt 9:00 Uhr Algund Talstation des Vellau-Sessellifts, Huebenweg 11, 39022 Algund Bozen, Südtirol, Italien.

Workshopdauer von Samstag, 3. Juni 2017, 10:30 Uhr, bis Montag, 5. Juni 2017, 12 Uhr.

Teilnahmegebühr = Spendenbeitrag: 179 Euro

2x Übernachtungen inkl. Frühstück à 31 Euro sind bitte vor Ort ans Hochganghaus zu entrichten.

Anmeldung und weitere Informationen zur Anreise und Unterkunft per Email: barfusslaufen@zoho.com