

Weniger (Schuh) ist mehr - achtsame Barfußwanderung am Högl

Dienstag, 12. Mai 2026 | 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Parkplatz beim Haus der Kultur | 83404 Ainring, Am Alten Schulhaus 5

Barfußwanderung zur Gesundheitsvorsorge im Sinne von Pfarrer Kneipp

Barfußgehen steht für natürliche Bewegung. Durch Barfußgehen stärken wir den Bezug zur Natur und zu unserem Körper, wir erfühlen den Untergrund und gehen dabei bewusst Schritt für Schritt. Die einfache Wanderung am Högl setzt dabei auf die sanfte und schonende Eingewöhnung in die Barfußbewegung, um Verletzungen zu vermeiden und die Gesundheit zu fördern. Eine Wohltat für die Füße ist der Abschluss im Kneippbecken. Voraussetzung für eine Teilnahme ist sicheres Gehen auf Wurzelwegen und schmalen Waldpfaden. Anmeldung: verpflichtend bis 05.05.2026 Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Strecke: ca. 2km Ausrüstung: kleine Brotzeit und Getränk, Sitzkissen, Schuhe als Backup, bei Bedarf Barfußschuhe als Einstiegshilfe Referent/in: Christine Eschlberger ÖPNV: Bahnhof Ainring, Rufbus

Veranstalter:

[Biosphärenregion Berchtesgadener Land](#)

Sägewerkstr. 3
83395 Freilassing

Telefon: +49 (8654) 30946-10

veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de

<https://www.biosphaerenregion-bgl.de/>

