

Barfuß ins Naturerlebnis

Mittwoch, 16. September 2026 | 16:30 Uhr bis 19:00 Uhr

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

Leichte Barfußwanderung am Högl

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 09.09.2026 Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Barrierearm/frei: nein 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/>

