



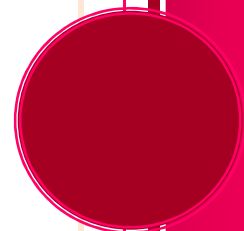
# DAS BARFUß-ERLEBENS

Mit Jörg Arnold

*Voraussetzung: keine*

Was ist das erste, was Du nach einem anstrengenden Arbeitstag zu Hause tust? Sind es nicht die Schuhe, die Du ausziehst, um endlich die Zehen zu bewegen? Magst Du es auch, durch den warmen Sand am Strand zu laufen oder über eine weiche, taufeuchte Wiese an einem Frühlingmorgen? Möchtest Du einmal einen Barfuß-Pfad mit unterschiedlichen Materialien erfühlen und Deinen Füßen ganz neue Eindrücke und Impulse geben?

Alles Ideen und Vorstellungen, die andeuten, wie erlebnisreich der Kontakt der unbedeckten Fußsohle mit dem Untergrund sein kann. Diese Erlebnisse erfahren wir in unserer beschuhten Gesellschaft viel zu wenig. Die vielen Nervenenden, die sich an der Fußsohle befinden, bekommen in unserem gewöhnlichen Alltag meist nur sehr einseitige Reize. Füße werden in enge, harte Schuhe eingezwängt oder können sich hochhackig viel zu wenig entfalten.



Was einerseits Schutz vor Verletzungen, Schmutz und Kälte bietet und modischen Ansprüchen genügen möchte, schadet unseren Füßen, deformiert, schmerzt und lässt Muskeln verkümmern. Im Workshop wird gezeigt, mit welchen Übungen man jeden Tag etwas für seine Füße tun kann. Ausgelegt als präventives Training für die Beweglichkeit und Kraft und insbesondere für die Ausrichtung der Strukturen und Gelenke unter Anwendung der PILATES Bodymotion Methode bietet der Workshop Erlebnisse zum Spüren und Ideen zur eigenen Reflektion.