

Der Barfußpfad

The Barefoot Path

Vom Scheitel bis zur Sohle soll sich der Mensch wohlfühlen!

Wer mit beiden Beinen fest im Leben stehen will, der muss auch gut zu Fuß sein - und gut zu seinen Füßen! Hier in der Talaue von Ludwigswinkel auf dem Barfußpfad kann man fühlen, wie gut es tut, wenn die Natur zur Fußpflegerin wird. Der Gang über die verschiedenen Böden ist nicht nur eine Wohltat für Leib und Seele, sondern schärft auch den Sinn für ein ganz neues Körperempfinden. Genießen Sie die erfrischende und kräftigende Fußmassage auch als gutes Training für eine anschließende Wanderung auf Prädikats- und Premiumwegen, dem Skulpturenweg oder dem Historischen Rundweg durch Ludwigswinkel.

A sense of well-being from the top of your head to the soles of your feet! Anyone who wishes to stand firmly on the ground needs to ensure that they are good on their feet, and good to their feet! Here, on the Barefoot Path in the valley meadow of Ludwigswinkel you will discover how good it feels when nature becomes your podiatrist. Walking across a variety of soil types is a boon not only for body and soul, it also lifts your senses to a new experience of your body. Enjoy a refreshing and invigorating foot massage as fitting preparation for a subsequent wander along the Climate Hiking Trail, the Sculpture Trail or the Historical Circular Trail through Ludwigswinkel.

Gestaltung: Sauertal Media G.&P.Wuttge Fotos: Wuttge; Archiv Gemeinde Ludwigswinkel



Staatlich anerkannter
Luftkurort

LUDWIGSWINKEL

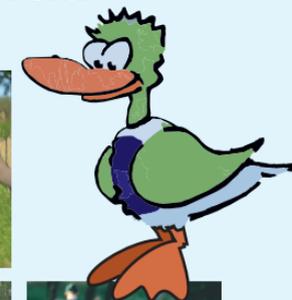


Sentier pieds-nus

Le bien-être de la tête aux pieds! Pour garder les pieds sur terre, retirez vos chaussures! Le sentier pieds nus de la vallée de Ludwigswinkel vous offre une pédicure naturelle. Bienfaites pour le corps et l'esprit, les différentes textures vous entraîneront également dans un tourbillon de sensations. Profitez de ce massage tonifiant et rafraîchissant des pieds pour découvrir le sentier des sculptures ou encore le circuit historique à travers Ludwigswinkel.



Ludwigswinkel Der Barfußpfad



Der Barfußpfad – Massage für Füße und Seele



Waldboden und Baumrinde
Forest Soil and tree bark
Sol forestier et écorces

Im Schatten der Bäume spürt man ihn buchstäblich hautnah, den Boden, aus dem der Wald seine natürlichen Kräfte holt. Auch Sägespäne und lose Rindenstücke hinterlassen schon hier am Beginn des Pfades einen baumstarken Eindruck.



Balancieren im Sandbett
Balancing in the sandbox
Trouver l'équilibre sur un lit de sable

Hier können Sie Ihren Gleichgewichtssinn und Ihre Geschicklichkeit trainieren. Über Balken, Kant- und Rundholzpalisaden bringt Sie der Pfad in die richtige Balance. Eine spannende Übung ist auch, zu versuchen in der Mitte des Balkens zu wenden. Probieren Sie es.



Gefühle auf dem Knüppeldamm
Sensations on the corduroy road
Vos sentiments se bousculent sur un chemin de rondins

Nein, knüppelhart kommt es hier nicht. Aber das Barfußlaufen über die Rundhölzer des Damms gibt den Reflexzonen Ihrer Füße frische Impulse. Wer hier Fuß fasst, der spürt, wie sich die natürliche Oberfläche von Holz anfühlt.

The Barefoot Path – a massage for foot and soul



Sand, Splitt und Schotter
Sand, Chippings and Gravel
Sable, gravillons et cailloux

Auch wer auf großem Fuße lebt, sollte die Bodenhaftung nicht verlieren. Dafür gibt es hier ein Kontrastprogramm: Der Wechsel von grobem Sand, Splitt und Schotter hinterlässt nachhaltige Eindrücke und ein prickelndes Gefühl von den Zehen bis zur Ferse.



Sumpfgaben
Boggy ditch
Fossé marécageux

An dieser Station erfahren Sie die Kneippsche Art von Ganzheitskur nach Dr. Felke. Beim Waten durch Sumpf- und Moorboden erlebt das Fußvolk per Hautkontakt ganz intensiv was es heißt, mitten im Leben zu stehen. Das ist gesund und macht Spaß.



Betonpflaster
Concrete paving
Pavés en béton

Hier bekommt niemand kalte Füße: Der Pflasterbelag im Brunnenweg erwärmt sich im Sonnenschein, wird aber längst nicht so heiß wie zum Beispiel Asphalt, so dass man sich ohne Stress die Füße vertreten kann. Versuchen Sie die Temperaturunterschiede zu schattigen Stellen zu erfühlen.



Sand im Bachbett
Sand in a streambed
Sable dans la rivière

Wie man sich bettet, so läuft man. Das kühle Bachwasser erfrischt und belebt im Sommer und fördert die Durchblutung. Das Sandbett stützt den Fuß auf ganz natürliche Art und Sie fühlen sich wie bei einem Strandspaziergang.

Le sentier pieds nus : massez vos pieds et votre esprit



Gemähte Wiese
Mown meadow
Prairie coupée

Man muss sich wirklich nicht mit Händen und Füßen dagegen sträuben: Die Stoppeln auf der frisch gemähten Wiese pieksen nur ein wenig, gerade soviel, dass Sie die Strecke als prickelnde Massage für Ihre Fußsohlen empfinden werden.



Bachbett mit Naturstein
Stream bed with natural stones
Rivière jonchée de pierres naturelles

Das Kiesbett im Bach gibt Ihnen ein rundes Gefühl. Die Porphyriekiesel sind aus den Bergen hierher gebracht worden, damit der Mensch sich fühlen kann, als ob er durch einen Gebirgsbach waten würde. Ein Hochgefühl für Kopf und Füße.



Wassertreten
Water wading
Marcher dans l'eau

Das Bachbett ist hier mit Natursandstein ausgekleidet. Dadurch bleibt die Temperatur des Wassers erfrischend niedrig. Das weckt nun am Schluss der Runde auch die letzten Lebensgeister und erfrischt für weitere Unternehmungen hier in Ludwigswinkel.