



## **Freiheit muss man barfuß spüren**

*Mit Bodenhaftung auf dem Weg zu Gesundheit und Lebensfreude.*

Auf Burg Fürsteneck dreht sich vom 26.-28. April alles um den Fuß. Dr. Lorenz Kerscher wird mit seinen Kursteilnehmern Neuland betreten.

Ein gesunder Mensch geht aufrecht. Hierfür sind unsere Füße mit einer Vielzahl von Sinneszellen ausgestattet. Große Bereiche des Gehirns setzen deren Wahrnehmung in komplexe Bewegungsabläufe um und steuern die Feinmotorik bis ins äußerste Zehenglied. Schuhe behindern beides und lassen außerdem die für den Haltungsaufbau so wichtige Fußmuskulatur mangels Trainingsreiz verkümmern.

Deshalb wird zu Recht immer wieder empfohlen, möglichst viel barfuß zu gehen bzw. aktiv zu sein. Wir wollen deshalb eine Vielfalt motivierender Barfußaktivitäten in Erinnerung rufen und vor allem in der Praxis ausprobieren.

In der Natur kann man geeignete Wege zum Barfußwandern finden. Durch unverfälschtes Spüren des Bodens erlebt man die Natur unvergleichlich intensiv. Das ganze Jahr über können Fußgymnastik und Barfußsport den Tagesablauf auflockern.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Grund unter den Füßen spüren möchten, um ihre Sinnesreize neu zu aktivieren.

Der Kurs beginnt am Freitag, 26. April um 18.30 Uhr und endet am Sonntag, 28. April um 13 Uhr.

Kursgebühr: 230,00 EUR (inkl. 117,10 EUR Ü/VP), 130 EUR Jug

Weitere Information finden Sie auf [www.burg-fuersteneck.de](http://www.burg-fuersteneck.de)

Veranstaltungsort  
Akademie BURG FÜRSTENECK  
Am Schlossgarten 3  
36132 Eiterfeld

## **Pressekontakt**

Akademie BURG FÜRSTENECK

Herr Carsten Bäuml  
Am Schlossgarten 3  
36132 Eiterfeld

[burg-fuersteneck.de](http://burg-fuersteneck.de)  
[baeumler@burg-fuersteneck.de](mailto:baeumler@burg-fuersteneck.de)

## **Firmenkontakt**

Akademie BURG FÜRSTENECK

Herr Carsten Bäuml  
Am Schlossgarten 3  
36132 Eiterfeld

[burg-fuersteneck.de](http://burg-fuersteneck.de)  
[baeumler@burg-fuersteneck.de](mailto:baeumler@burg-fuersteneck.de)

BURG FÜRSTENECK, Akademie für berufliche und musisch-kulturelle Weiterbildung in Hessen bietet ein inhaltlich weit gefächertes offenes Seminarangebot für berufliche, musisch-kulturelle und persönliche Bildung. BURG FÜRSTENECK wird von einem "Runden Tisch" unterschiedlicher gesellschaftlicher Institutionen getragen und durch das Land Hessen finanziell gefördert. Die BURG FÜRSTENECK wurde aufwendig renoviert und bietet ansprechende Seminar- und Unterkunftsmöglichkeiten für ca. 70 Personen in einem komfortablen Ambiente in den trutzigen, mittelalterlichen Burgmauern.

Anlage: Bild

