



Dein Weg zu Vitalität
und Lebensfreude



Freu dich auf etwas ganz Besonderes...

Der erleb-dich-pfad

Barfußgehen ist eine wahre Wohltat für deine Füße. Es fördert deren Regeneration und gesunde Entwicklung. Auf ganz natürliche Weise vermindert oder heilt es vielerlei Beschwerden. Zum Beispiel regt es den Stoffwechsel an, unterstützt das Verdauungssystem und steigert die Selbstheilungskraft deines Körpers.

Vor allem macht Barfußgehen aber mächtig viel Spaß – Jung und Alt gleichermaßen.

Der erleb-dich-pfad in Hechingen bietet dir über dieses Naturerlebnis hinaus aber einiges mehr: Er entführt dich in die Welt der Sinne und lädt dich ein, zu verweilen, zu entspannen, nachzudenken und dich selbst zu spüren. Bewusste Sinneswahrnehmung und aktive Bewegung verhelfen dir zu Vitalität und Lebensfreude.



Der Vitalzirkel

Trainiere deine Leichtigkeit.

Der Vitalzirkel schult deine körperliche und mentale Fähigkeit, Entspannung und Aktivität zu verbinden.

Die Muskulatur wird dabei auf spezielle Weise gekräftigt und gleichzeitig lassen sich bestehende Grundverspannungen lösen. Die Übungen des Vitalzirkels sprechen alle wichtigen Muskelgruppen deines Körpers an. Sie führen zur Optimierung deiner Muskulatur, Entlastung deiner Wirbelsäule, Stabilisierung der Gelenke und letztlich zu Schmerzfreiheit.



Erlebe dich und deinen Körper

START

Vor Beginn des Pfades kannst du deine Schuhe und Taschen in **Schließfächern** verstauen.

Hier kannst du auch am Ende des Pfades die **Fußwaschanlage** nutzen.

Der Pfad hat eine Länge von 895 m und lädt dich an verschiedenen Stationen zum Verweilen ein.

Stationen des Vitalzirkels

Wenn du möchtest, kannst du den Pfad um ein Vital-training mit acht Stationen ergänzen.



P an der Weilheimer Straße

Feilbach

Matschzone

Stecke deine Füße in den Schlamm und genieße das Gefühl, das zu tun, was man eigentlich „nicht tut“.

Schmetterlingsflieder

Eine ruhige Zone, die dich einlädt, den Flug der Schmetterlinge zu beobachten und deine Gedanken fliegen zu lassen.

Sand- und Steinweg

Vom feinen Sand bis zum spitzigen Stein stimulieren hier unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten deine Füße.

Naturbodenzone

Dieser Wegabschnitt führt dich über verschiedene natürliche Untergründe. Äste, Moos, Tannenzapfen...

Duftkräuter

Die Kräuter an dieser Stelle verströmen ihren Duft und richten unsere stark optisch und akustisch geprägte Sinneswahrnehmung auf das Riechen.



Benutzungszeiten (Fußwaschanlage):

April-Oktober 7.00-21.30 Uhr

Informationen gibt es im

Bürger- und Tourismusbüro, Kirchplatz 12, 72379 Hechingen

Tel.: +49.(0) 7471.940 211 bis -214 Fax: +49.(0) 7471.940 210

Email: tourist-info@hechingen.de www.hechingen.de

Anfahrt:



mit freundlicher Unterstützung von:



Hubert Zanger GmbH



· Dr. Harald Daub

· Bernd Odermatt, Zimmerei & Innenausbau



· Forstrevier Hechingen