

# Barfußgehen...

- wirkt **gegen Stress**
- kann **Rückenbeschwerden vermeiden**
- wirkt **gegen Venenleiden.**
- härtet **gegen Erkältungen** ab.



*“Ich finde diese Idee äußerst gut, da Barfußgehen auf dem geeigneten Untergrund sicherlich entspannt, Stress abbaut und die Nähe zur Natur vermittelt.*

*Ausserdem finde ich derartige Aktivitäten für unsere Region begrüßenswert.”*

**OA Dr. Richard Rabitsch**  
aus St. Peter



### Kontakt

Anna Hörschläger  
Gesundheitsbegleiterin ☀️  
Hötzeneck 5  
4171 St. Peter  
Tel.: 0699/12 16 23 08



**Lang's Wirtshaus**  
Essen . Heubaden . Barfußgehen

Familie Lang . Pebersdorf 16 . 4120 St. Ulrich  
Fon/Fax: 0043(0)7282/8077  
E-Mail: mila@direkr.at . Web: www.gasthaus-lang.at

# Barfußweg



**St. Ulrich**  
**im Mühlkreis**



## Erleben Sie das Mühlviertel barfuß

15 Stationen mit den verschiedensten Bodenbeschaffenheiten bieten Ihnen die Möglichkeit, die mühlviertler Natur durch die Füße zu erleben.

Der entspannende Spaziergang über Materialien wie Torf, Rindenmulch, Sand, Kies oder Schlamm wirken auf Ihre Füße wie eine natürliche Fußreflexzonenmassage.



Barfußgehen ist ein sinnliches Vergnügen für jung und alt, mit großem gesundheitlichen Nutzen.

Den Weg zur Natur entdecken - Die Natur

sehen

hören

riechen

schmecken

fühlen

...am Barfußweg  
St. Ulrich