

Der Barfußpfad

So einfach kannst du dir deinen eigenen Barfußpfad zu Hause bauen. Das macht viel Spaß, und ist gesund für die Füße.

So baust du deinen eigenen Pfad:

Zuerst musst du dir überlegen, wo dein Pfad entlangführen soll. Das kannst du am besten im Garten auf der Wiese oder auch mit den passenden Materialien in der Wohnung. Du Kannst den Pfad in einem Kreis, in Schneckenform oder einfach gerade anordnen.

Wenn du dir das Überlegt hast, kannst du loslegen deine Materialien der Reihe nach anzuordnen.

Welche Materialien du nehmen kannst:

- Gras, Blätter
- Tannenzapfen, Stöcke
- Rinde
- Wasser in einem Behälter
- Seile
- Flaschenkorken
- verschiedene Steine, kleine oder große
- zusammengeknülltes Papier
- Sand aus deinem Sandkasten (am besten auch in einem Behälter, da du es besser aufräumen kannst)
- alte Decken
- Murmeln usw....

Wo du Materialien findest:

Mit einem Korb und einem Rucksack kann du dich mit Mama und Papa auf Materialsuche in den Wald begeben.

Hier gibt es Äste, Zweige, Tannenzapfen und vieles mehr.

Einige Materialien hast du bestimmt auch in deinem Garten.