



FAMILIENZEIT

UNSER ANGEBOT HEUTE:

Barfußpark

Schließ die Augen. Stell dir vor, du bist im Urlaub am Strand. Du ziehst dir die Schuhe aus und läufst barfuß durch den Sand. Der Sand fühlt sich schön warm und fein an. Du gehst in Richtung Wasser. Dort fühlt sich der Sand fester und feucht an. Hin und wieder spürst du eine garte Muschel an deinen Füßen. Eine Welle kommt, schwappt über deine Füße und verschwindet wieder. Du spürst auf deiner Haut die warmen Sonnenstrahlen!

Jetzt kannst du die Augen wieder öffnen. Das hat sich gut angefühlt, oder?

Am ganzen Körper kann unsere Haut angenehme Berührungen spüren. Aber auch unangenehme Dinge können wir fühlen, zum Beispiel Sonnenbrand oder spitze Gegenstände, in die man hineintritt.

Unsere Haut kann aber noch viel mehr, als nur fühlen. Die Haut hält auch den Körper zusammen und schützt uns vor Schmutz und Keimen. Außerdem sorgt sie dafür, dass wir nicht austrocknen oder überhitzen. Die Haut besteht aus unterschiedlichen Schichten. Zellen, die absterben, werden wieder nachgebildet. Wusstest du, dass alle 27 Tage die Haut einmal komplett erneuert wird?

Gott können wir zwar nicht körperlich spüren, wie wenn uns jemand an die Hand nimmt. Aber wir dürfen uns bei ihm geborgen fühlen, wie bei Mama und Papa auf dem Schoß.

Die Fantasiereise vom Beginn der Geschichte möchten wir nun zumindest teilweise Wirklichkeit werden lassen.

Liebst du es auch barfuß zu laufen? Dann baut euch doch einen kleinen Barfußpark nur für euch als Familie.

Dafür braucht ihr eine Wiese oder einen Hof. Legt auf dem Platz, den du ausgewählt hast kleine Haufen aus Steinen, Dreck, Wolle/ Stoff, Stöcke, Sand,... wenn ihr auf der Wiese seid, könnt ihr auch ein Stück Gras frei lassen. Eine große Schüssel mit Wasser oder einen Eimer mit Matsch passt auch sehr gut. Legt die Dinge alle nacheinander hin, sodass ein Weg entsteht, den ihr dann ablaufen könnt.

Viel Spaß beim Barfußlaufen!



EIN ANGEBOT DES CVJM KIRCHBERG/MURR

ANSPRECHPARTNER: CHRISSI@CVJM-KIRCHBERG.DE