**Ein Tag ohne Schuhe  
Eine Herausforderung für ein paar Stunden auf der Sommerangebot**  
  
Ein Tag ohne Schuhe - Sowas machen doch nur Verrückte, oder?  
Nein, überhaupt nicht. Eigentlich sollten wir alle das viel öfter machen:  
Einfach einen Tag alle Wege barfuß gehen und unseren Füßen, unserem Rücken und unserem Gleichgewicht mal wieder etwas Gutes tun.

Barfuß laufen ist aber nicht nur gesund, sondern man nimmt den Boden auf dem man läuft wieder ganz anders wahr:  
Wiese, Straße, Steine – alles wird von den Füßen direkt gefühlt.

Also wie wärs damit, wenn ihr heute einen „Tag ohne Schuhe“ einlegt?  
Das ist ungeschickt und dreckig findest du? Setzt euch einfach mal die Challenge und probiert es einfach mal aus!  
Lauft durch`s Haus, über die Straße, im Wald oder auf der Wiese, durch einen Bach, … Spürt die verschiedenen Untergründe, haltet den Schmerz aus, probiert aus wo es sich angenehm gehen lässt und wo nicht.  
  
Am Ende eurer Barbußzeit könnt ihr euch ein bischen austauschen:

* Wie ging`s mir?
* Was war cool an der Übung?
* Was hab ich gern gespürt?
* Was war unangenehm?

Für einen Impuls oder ein weiteres Erlebnis bietet sich „Die Fußwaschung“ aus Johannes 13, 1-17 an.