

## Barfuß zu mehr Achtsamkeit

Rückblick auf den ersten Achtsamkeitstag bei uns im Vivobarefoot Concept Store in Reutlingen am 12. August 2018 von 10:00 bis 17:00 Uhr.

Bei traumhaft schönem Sommerwetter kamen am 12. August 8 hoch motivierte und interessierte Teilnehmer des ersten Achtsamkeitstags bei uns im Laden in der Rathausstrasse zusammen.

Alles wurde für die Gäste liebevoll vorbereitet und Sabine Bürkle war überglücklich, dass sie den ersten Tag dieser Art bereits mit vollem Haus (der Workshop war in kurzer Zeit ausgebucht) gestalten durfte.



Die 5 Männer und 3 Frauen erwartete ein kurzweiliger Tag aus meditativen Übungen, Begegnungen untereinander und Erfahrungen darüber was Achtsamkeit im Alltag sein kann, und was das mit dem Barfuß zu tun hat. Ein besonderes Erlebnis war der gemeinsame Gang barfuß durch die Innenstadt von Reutlingen zum Stadtgarten am Ende der Planie. Mit der Aufgabe sich vorzustellen direkt vom Mars nach Reutlingen gebeamt worden zu sein, war das Erlebnis noch etwas intensiver und ungewöhnlicher.

Im Stadtgarten konnten die Teilnehmer dann Kontakt zu einem von ihnen ausgewählten Baum aufnehmen und erfahren, dass ein Baum durchaus in der Lage ist hilfreiche Botschaften zu übermitteln.



Ein Hochgenuss war an diesem sonnigen Tag mit strahlend blauem Himmel das gemeinsame Picknick, das ganz unerwartet mit einer kleinen, wunderschönen musikalischen Einlage eines der Teilnehmer, abgerundet wurde.



Auf dem Rückweg vom Park in die Rathausstrasse war für alle das „Barfuß unterwegs sein“ in der Innenstadt nicht mehr ungewöhnlich. In der Gruppe ist es auch entspannter den teilweise ungläubigen Blicken der Passanten mit Selbstverständlichkeit entgegen zu treten.

So waren dann auch am Ende des Tages lauter entspannte und freudige Gesichter zu sehen.



Was haben die Teilnehmer des Tages zurückgemeldet? Hier ein paar Stimmen während und am Ende des Tages:

„Barfuß kann ich mich im Raum besser wahrnehmen, und fühle mich präsenter und aufmerksamer“

„Barfuß habe ich mehr Kontakt zum Boden, bin achtsamer und rücksichtsvoller“

„ An diesem Sonntag nahm ich am Achtsamkeitsseminar teil. Anfangs konnte ich mir schwer vorstellen was Achtsamkeit mit Füßen zu tun hat. Sabine hat es mir gezeigt. Danke für den ganz tollen Tag. Die Seminare von Sabine sind sehr empfehlenswert, da hier einfach so viel Liebe drinnen steckt, geballt mit vielen wunderschönen Erfahrungen und sehr nützlichem Wissen für jedermann. Ich kann jedem die Barfussinitiative Reutlingen wärmstens ans Herz legen. Es passieren wundervolle Dinge, wenn du dich drauf einlässt.“ Berni Bordon

Der Tag war ein großer Erfolg und wird im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder angeboten. In Verbindung zu dem Thema Achtsamkeit sind auch Veranstaltungen mit verschiedenen Schwerpunkten geplant. Es geht immer darum sich achtsam und alltagstauglich mit persönlicher Entwicklung zu beschäftigen. So wird es z.B. um das Thema Dankbarkeit, Vergebung oder auch die bessere Wahrnehmung der eigenen inneren Stärken gehen. Gemeinsam haben diese Tage alle das Erlebnis „Barfuß“ und die große Leichtigkeit und den Sinn für Humor mit dem Sabine diese anleitet. Trotz Leichtigkeit und viel gemeinsamem Lachen geht es an den passenden Stellen auch in eine entsprechende Tiefe, so dass ich bei den Teilnehmern ganz sicher etwas bewegt und neue Erkenntnisse angeregt werden. Wir freuen uns schon jetzt auf weitere schöne und spannende Achtsamkeitstage.

Termine und weitere Informationen: [www.barfuss-initiative-reutlingen.de](http://www.barfuss-initiative-reutlingen.de)