

Spass und Gesundheit für Ihre Füße



Weit entfernt vom Kopf sind die Füße – dementsprechend wenig werden sie wahrgenommen.

Der menschliche Fuss ist für lange Wanderschaft gebaut, barfuss und auf natürlichem Untergrund.

Der Barfuss – Panoramaweg bietet unterschiedlichste Erfahrungs-, und Bewegungsspielräume; er lädt ein, die Füße neu zu entdecken.

Vom Kopf in die Füße – ans andere Ende der Welt. Spass und Gesundheit für Ihre Füße.



Dorfkommission innert dem Kirchet

natürlich und gesund barfuss unterwegs



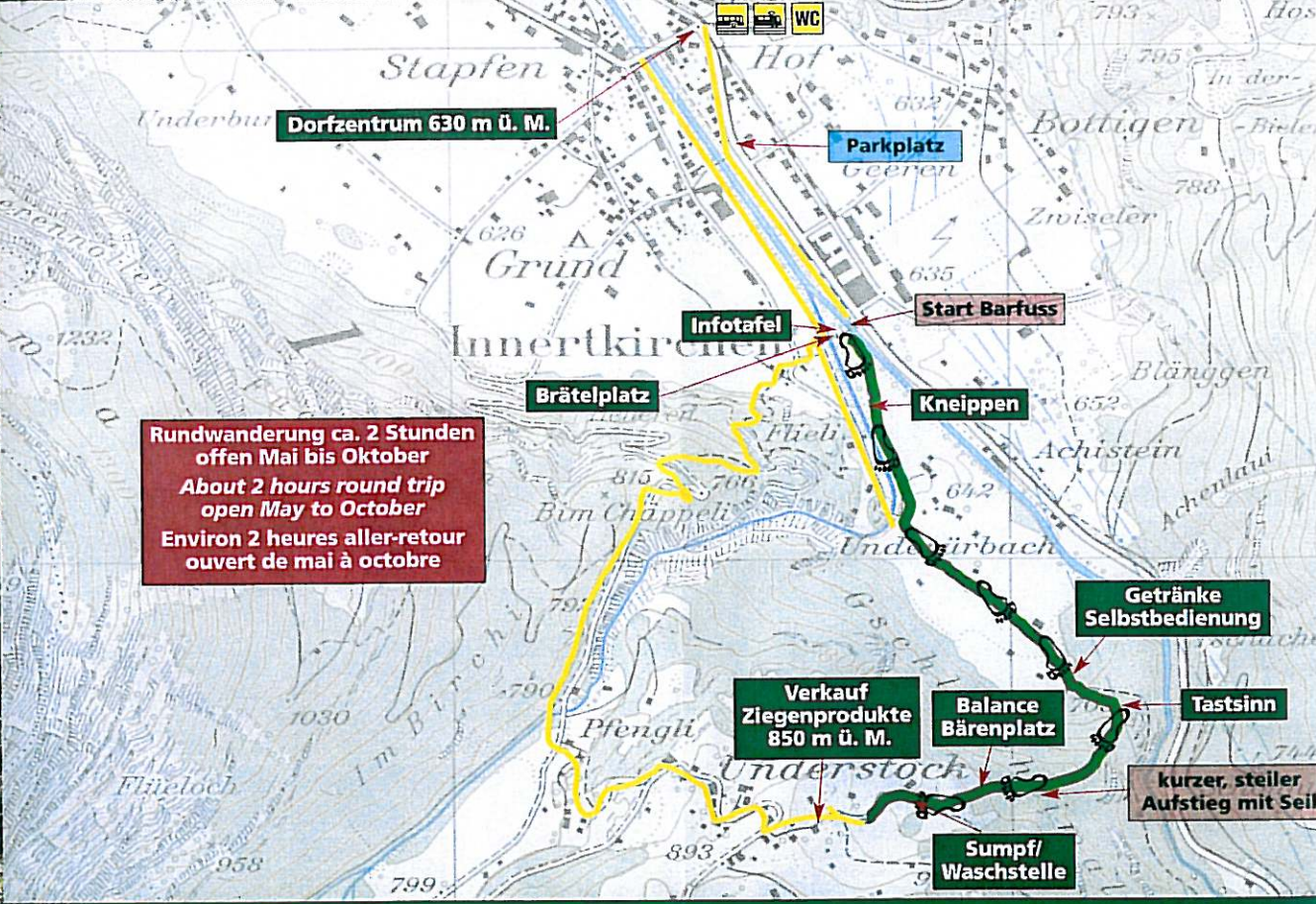
weiterführende Links:
www.barfusswandern.ch
www.grimswelt.ch
www.innertkirchen.ch
www.innatur.ch
www.haslital.ch



Barfuss-Panoramaweg Innertkirchen-Unterstock



Natur auf eine ganz besondere Art erleben, das Schauen und Spüren als individuelle, ganz persönliche Erfahrung steht im Mittelpunkt.



Barfuss

Technik: Im gemütlichen Schritt mit blossen Füßen über die wechselnden Unterlagen – wie Erde, Holzspäne und Steine gehen.

Wirkung: Anregung von Herz und Kreislauf, Stärkung der Muskelpartien im Rücken, venenkräftigend, gegen kalte Füße, bei Knie- und Hüftschmerzen.

Barefoot

Method: Slowly walk across the different surfaces barefoot, such as earth, chipped wood and stones.

Effect: stimulates heart and circulation, strengthens back muscles, strengthens veins, good for cold feet and knee and hip pain.

Pieds nus

Technique: en faisant des pas lents, marcher nus pieds sur un sol à la consistance changeante, recouvert tantôt de terre, de copeaux de bois et de galets.

Effets: stimulation de la circulation sanguine, renforcement de la musculature du dos, des veines, bien contre les pieds froids et les douleurs articulaires du genou et de la hanche.