



## DIE FÜSSE - EIN OFT UNTERSCHÄTZTER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT, MIT SANDY RAUCH

**Donnerstag, 13. August 2026, im Bär güf-Träff in Visp**

**18.30 Uhr**

Themenanlass: Die Füße, ein oft unterschätzter Schlüssel zur Gesundheit

**Anschliessend**

Gemütlicher Austausch während eines kleinen Apéros

**«Barfuss gehen ist mehr als ein Trend - es ist Rückverbindung mit dem eigenen Körper.»**

Dieser Abend lädt dich ein, Fussgesundheit, Fussfunktion und Bewegung neu zu entdecken. Durch gezielte Übungen, bewusstes Gehen und Achtsamkeit in Verbindung mit vielen Informationen zu deinen Füßen. Du stärkst deine Füße, beugst Beschwerden vor und findest zu mehr Stabilität, Energie und Leichtigkeit. Du lernst, wie du barfuss von der Natur profitieren und dich nachhaltig stärken kannst.

Wie du die Stabilität und das Wohlbefinden durch deine Füße verbesserst, wird dir an diesem Abend Sandy Rauch, Praxis für Biokinetik und ganzheitliche Gesundheit zeigen. Sei dabei!

*Wir freuen uns auf dich!*