

# Barfuss Kurs – mehr als richtig barfuss gehen und laufen lernen

Barfuss in der Natur unterwegs. Weisst Du noch, wie sich Waldboden, eine taufrische Wiese oder Kiesel barfuss anfühlen? Ja? Auch noch, wie sich das ohne Schmerzen anfühlt? Wusstest Du, dass das Gleichgewicht abhängig von der Zehenfunktion ist, weil diese die Stabilität in den Gelenken ermöglicht.

Wie geht es Deinen Füßen – wie geht es Dir? Gibt es im Befinden dieser Beiden, Deinen Füßen und Dir, Gemeinsamkeiten oder vielleicht auch Zusammenhänge? Kannst Du Deine Zehen spreizen/einzeln bewegen?

Gern möchte ich diese mit Dir gemeinsam erforschen und Dich spüren lassen, wie es sich anfühlt, wenn es Dir von Grund oder Fuss auf gut geht und welche Kraft und welches Wohlgefühl Du erleben kannst, wenn Dir Dein Fuss und Fundament eine so gute Basis liefert.

Barfuss sein gleicht aus und energetisiert. Ein statisch gesunder Fuss ist die absolute Voraussetzung und das Fundament für ein stabiles und schmerzfreies 1. und 2. Stockwerk, sprich Deine Beine, Hüften und den Oberkörper bis zum Scheitel.

## Was Dich erwartet:

- Gesunde und schöne Füße und Beine durch Kräftigung der Fussmuskulatur, weniger Schmerzen durch Hallux valgus, Senk-, Spreiz-, Platt- und Knickfüsse, gegen Beschwerden in Fuss-, Knie und Hüftgelenken sowie Rücken und Nacken, Verbesserung der Zehenfunktion und Gleichgewicht
- Natürliches, gelenkschonendes Gehen, Unterschiede im Gangmuster zwischen Gehen mit Schuhen und Barfussgehen
- Nie wieder kalte Füße!
- Steigerung der Sensorik am Fuss – intensives Gefühlserleben und dadurch Entspannung des gesamten Körpers und Geistes, Abschalten in der Natur, Energiesteigerung, hautnahes Naturerleben
- Kältetraining, Venentraining, Erkältungsprophylaxe, Wahrnehmungs-/Sehtraining und viel Freude! :-)
- Den Fuss (als evolutionäres Meisterwerk) mit seinen Funktionen kennen und verstehen lernen und wozu ein natürlicher Laufstil wichtig ist. Wir haben leider vergessen, wie man läuft.
- Schuhwerk – welches sinnvoll ist und ausreichend Platz für alle Fragen.

Der Mensch hat «vier Hände»: zwei an den Armen und zwei an den Beinen.



«Eigene Wege sind schwer zu beschreiben, sie entstehen ja erst beim Gehen.» Heinz Rudolf Kunze (1988).



<b>Wann:</b>	<b>Samstag, 23. Mai 2026</b>
<b>Wo:</b>	Treffpunkt Chatzuhüs beim Spielplatz
<b>Dauer:</b>	3 h, Kurszeit 10-13 Uhr
<b>Kosten:</b>	95 CHF
<b>Anmeldung:</b>	Sandy Rauch, 076 478 81 18, bis 3 Tage vorher Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Bei einer grösseren Anzahl TN wird ein weiterer Termin ausgeschrieben

**Kursleitung:** Sandy Rauch, Therapeutin für Biokinematik und Fussreflexzonen-therapie, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin, Expertin für Fussgesundheit

**Was mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, gern kurze Hose oder Hose zum Hochkrempeln, Schuhe oder Barfusschuhe, Gegenmittel bei Bienen- oder Wespengiftallergie

**Versicherung:** ist Sache der TeilnehmerInnen!

**weitere Anfragen für Privatkurse/Termine: 076-478 81 18**

Sandy Rauch

Praxis corpedisana

Mühlebachstrasse 133

3995 Ernen

[www.corpedisana.ch](http://www.corpedisana.ch)

[info@corpedisana.ch](mailto:info@corpedisana.ch)