



*Ein Angebot für  
ganzheitliche  
Fußgesundheit*

## **“Glückliche Füße“**

Unsere Füße sind ein Wunderwerk der Natur!

Als Fundament unseres Körpers tragen sie uns durch unser gesamtes Leben.

Grund genug sich dem Thema Fußgesundheit und der Bedeutung gesunder Füße zu widmen.

Auf die Frage: „Pflegen Sie Ihre Füße?“ werden Sie vermutlich spontan „natürlich“ denken.

Aber was genau ist ganzheitlich unter „Fußpflege“ zu verstehen?

Wie wir uns um „gepflegte“ Füße und Ihr „Fuß-Wohl“ kümmern:

- **„auf Spurensuche“** – eine Bestandsaufnahme Ihrer Fußgesundheit
- **„im Dialog“** – eine ayurvedische Fußmassage „Padabhyanga“ oder indische Fußmassagen mit den Kaash-Schalen und Ghee
- **„Fuß-Coaching“** – ein individuell abgestimmtes praktisches Programm mit Übungen (auch für zu Hause!) zur Förderung von Beweglichkeit, zur Kräftigung, für Balance und für Stabilität, sowie Anregungen was Sie im Alltag noch für Ihre Füße tun können.

**Dauer :** 75 Minuten

**Preis :** 85 €

Info`s & Terminabsprache telefonisch oder per Email.