



Schuhe aus, Socken weg!
Barfusslaufen auf Naturboden trainiert die Muskeln und Gelenke. Zudem helfen die Schweißdrüsen der Fusssohlen bei der Ausscheidung von Giftstoffen.

Barfusslaufen im Garten, auf Wanderungen – ein einfaches und wirkungsvolles Mittel!

Unten ohne!

Mehr Lust auf natürliche Gesundheit?

Schweizer Kneippverband, Bern

Tel: 031 – 372 45 43

www.kneipp.ch; info@kneipp.ch