

Barfuss laufen

Geschrieben von: Anja Lacinik

Laufen Sie regelmäßig barfuß.

Das Barfußlaufen fühlt sich nicht nur gut an, sondern fördert auch die Durchblutung.

Ein Barfußgang über Gras oder Sand stimuliert die Reflexzonen und entspannt die Fußmuskulatur.

Eine Wohltat für Fuss und Seele!