

**Für Einsteiger
& Neugierige**

Keine Barfuss-
Erfahrung nötig!

Barfuss am Berg



www.corpedisana.ch

www.maremountain.com

Spürst du schon oder gehst du nur? Wir laden dich ein, die Schuhe auszuziehen und die Berge völlig neu zu erleben.

Oft trennen uns dicke Sohlen von der Welt unter unseren Füßen. „**Barfuss am Berg**“ ist keine gewöhnliche Wanderung. Es ist eine Einladung, dich intensiv mit der Natur und deinem eigenen Körper zu verbinden – Schritt für Schritt, mit allen Sinnen.

Was dich erwartet:

Technik: Gelenkschonend und leicht gehen über Stock und Stein.

Sicherheit: Untergrund richtig lesen und Verletzungen vermeiden.

Sensorik: Die Natur mit allen Sinnen intensiv spüren (Moos, Wurzeln, Fels, Wiese & Waldboden).

Körper & Geist: Fussmuskulatur aktivieren, Balance stärken und erden.

105 CHF

Jetzt anmelden

Termine Sonntag, 13.09.2026 *
Freitag, 25.09.2026
Sonntag, 04.10.2026 *
Samstag, 17.10.2026

Treffpunkt

Blitzingen Dorfplatz, 10:00 Uhr
Ende ca. 14:00 Uhr

Geleitet von



Sandy Rauch

Dipl. Sportwissenschaftlerin
Therapeutin für Biokinetik
Fachfrau für Fussgesundheit



Marina Kraus

Wanderleiterin beim
Schweizer Bergführerverband
Entspannungstrainerin

Anmeldung an

Sandy: 076 478 81 18 | info@corpedisana.ch

Marina: 076 492 98 25 | hello@maremountain.com

* Termine nur mit Sandy