

**Für Einsteiger  
& Neugierige**

Keine Barfuss-  
Erfahrung nötig!

# Barfuss am Berg



Praxis für ganzheitliche Gesundheit Sandy Rauch

mare  
mountain

[www.corpedisana.ch](http://www.corpedisana.ch)  
[www.maremountain.com](http://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 & Moor, Fels, Wiese & Waldboden).

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

## Anmeldung an

Sandy: 076 478 81 18 | [info@corpedisana.ch](mailto:info@corpedisana.ch)

Marina: 076 492 98 25 | [hello@maremountain.com](mailto:hello@maremountain.com)

**105 CHF**

**Jetzt anmelden**

**Termine** Sonntag, 13.06.2026  
Samstag, 04.07.2026  
Sonntag, 16.08.2026

## Treffpunkt

Bushaltestelle Moosalp, 10:07 Uhr  
Ende ca. 14:20 Uhr

## Geleitet von



### Sandy Rauch

Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Therapeutin für Biokinetik  
Fachfrau für Fussgesundheit



### Marina Kraus

Wanderleiterin beim  
Schweizer Bergführerverband  
Entspannungstrainerin