



Die Frauenorganisation der Migros  
L'organisation féminine de Migros  
L'organizzazione femminile della Migros

Sektion Bern

## Barfusslaufen mit Frau Andrea Grossen

Liebes Forum elle-Mitglied

Wie bereits am Februar-Stamm angekündigt, nimmt uns Frau Andrea Grossen, Gesundheitsberaterin Kneipp-Hydrotherapie mit auf einen «Barfuss-Spaziergang». Wir spazieren von Faulensee nach Spiez auf dem Seeweg. Während der Wanderung erhalten Sie einige interessante Informationen rund ums Barfuss-Laufen und allgemein über die Wasserheilkunde.

Für diesen ca. 1 ½ stündigen Spaziergang braucht es nicht viel. Ein Baumwoll-Tüchlein zum Reinigen der Füsse am Schluss ist ideal. Wasser gibt es an einem Steinbrunnen. Anschliessend besteht die Möglichkeit, in der Spiezer-Bucht das Mittagessen einzunehmen. Rückkehr individuell ab Spiez oder ½ stündiger Spaziergang zurück nach Faulensee.

Tipp: Zur Vorbereitung wäre es für ungeübte Barfussläufer von Vorteil, zu Hause immer wieder mal barfuss zu gehen und ev. draussen auf einer Wiese oder einem Waldweg zu spüren, wie sich das anfühlt.

Datum: 16. Juli 2018

Zeit: 09.10 h

Treffpunkt: Bahnhof Faulensee (Bern ab 08.34 h, Spiez umsteigen Abfahrt 09.02)

Kosten: Fr. 10.--

Versicherung: ist Sache der Teilnehmerin

Anmeldung: nur per Brief bis 23. April 2018 an Frau Susanne Rime, Hubelgasse 15 B, 3065 Bolligen.

Bitte geben Sie Ihre Mail-Adresse an oder senden Sie ein unfrankiertes, an Sie adressiertes Couvert. Fr. 1.-- für Porto wird vor Ort einkassiert. Wenn Sie bis am 5. Juni 2018 keine Bestätigung erhalten, können Sie nicht teilnehmen. Bei unentschuldigtem Fernbleiben wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 10.-- in Rechnung gestellt.

---

Ich nehme teil an der Barfusswanderung

Name, Vorname: .....

Strasse, PLZ, Ort: .....

Tel. oder Natel: ..... E-Mail: ...

Datum: ..... Unterschrift: .....