

Inhalt

Alles beginnt mit unseren Füßen 7

FUSSWISSEN 10

.....

Fußknochen 12

Fußgelenk 14

Fußmuskeln 16

Reflexzonen 18

FUSSZEIT 22

.....

Achtsamkeit 24

Barfuß gehen 28

Gehmeditation 30

Tautreten 32

Richtig gehen 34

Das Morgenritual 38

Fußbad 40

FUSSMASSAGE 42

.....

Energien ausgleichen 44

Massagepraxis 46

Fußakupressur 50

FUSSPRAXIS 54

.....

Fersensitz 58

Venenpumpe 60

Fußgeschicklichkeit 62

Fußbeweglichkeit 64

Bindegewebe (Faszien) stärken 66

Fußbraupe 68

Zehenbeweglichkeit 70

Gelenkschmiere 72

Muskeln und Sehnen kräftigen 74

Haltungsfehler beheben 76

FUSSBESCHWERDEN 80

.....

Was tun bei Fußbeschwerden? 82

Hallux valgus 84

Plattfuß, Senkfuß 85

Spreizfuß 86

Hohlfuß 86

Fersensporn 88

DAS HEILMANTRA 90

.....

Dank 94