

Gönnen Sie Ihren Füßen ab und zu eine Erholungsphase

Was wir dafür tun können:

- Unbequeme Schuhe nur selten und nie für lange Zeit tragen.
- Barfußgehen: Viel Luft und Sonne sind eine Wohltat für jeden Fuss.
- Auf weichen Unterlagen (Sand, Gras) können sich Füße wunderbar entspannen.
- Auch Abhärtung, z. B. nach der Kneipp'schen Methode (Wassertreten, Güsse).
Das tut (nicht nur) den Füßen gut.
- Regelmäßiges Gehen (z. B. Treppen steigen, walken oder spazieren gehen) kräftigt Bein- und Fußmuskulatur
- Schon morgens unter der Dusche eine angenehme Fußmassage gönnen:
Eine spezielle Fuß-Massagematte mit Gumminoppen fördert die Durchblutung und stimuliert die Fußreflexzonen

Was wir mindestens tun sollten:

- Waschen
- Risse und Schunden vermeiden
- Fußmassage
- Vorbeugung gegen Fußpilz

Bei Fragen rund um unsere Angebote und Behandlungen stehen wir Ihnen immer gern zur Verfügung:

WELLNESS OASE Heinrichstraße 53 59192 Bergkamen
Telefon: 0 23 07 / 27 79 77 Fax: 0 23 07 / 27 79 57
E-Mail: info@well-oase.de

www.well-oase.de