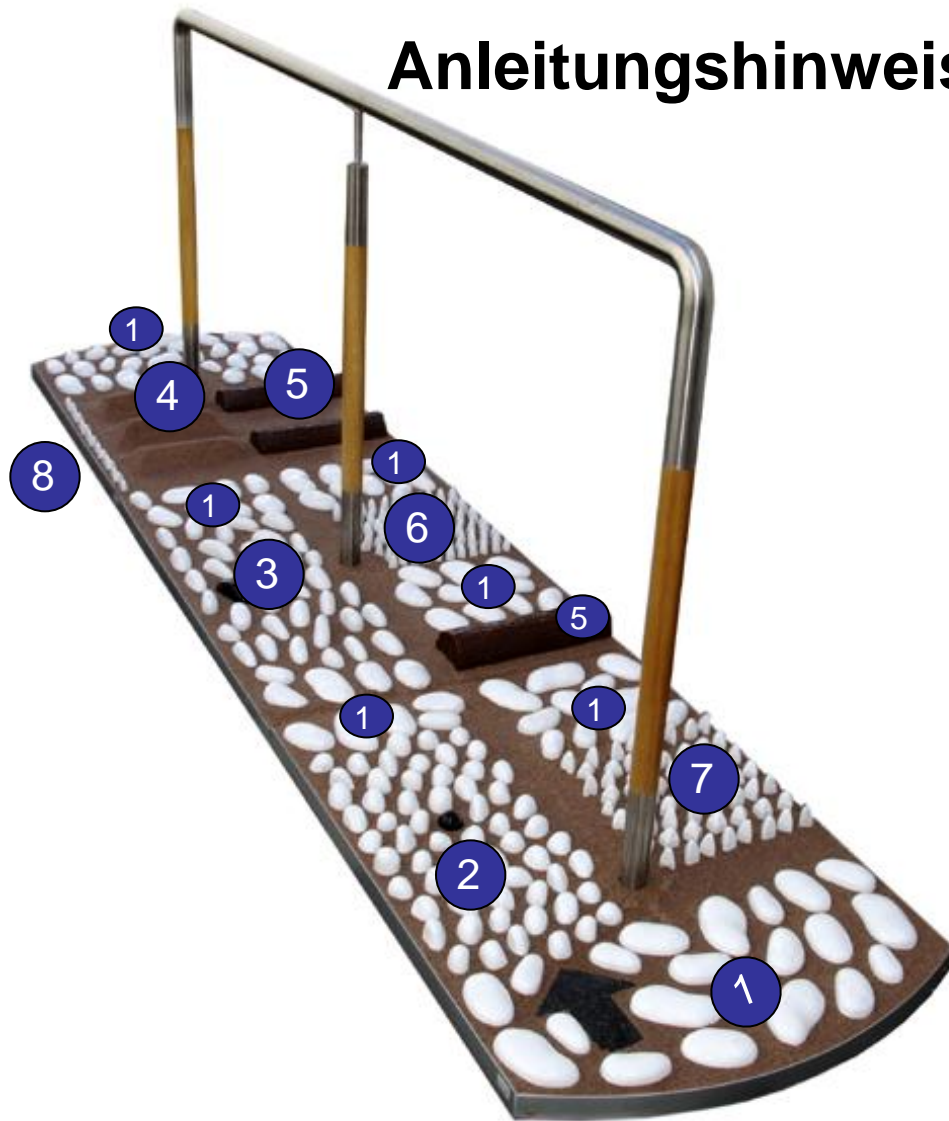


Anleitungshinweise Fußreflexzonenparcours



Beim Begehen der Via Sensus werden Ihre Fußreflexzonen unterschiedlich stimuliert. Unsere Füße sind von Natur aus ein empfindliches Sinnesorgan und dazu bestimmt Informationen in Form von Reizen aufzunehmen. Es ist also ganz normal, wenn Sie während oder nach der Anwendung ein verändertes Körpergefühl erleben. Im Allgemeinen werden Sie sich erst angenehm aktiviert fühlen und anschließend ein entspannendes Wärmegefühl erleben.

Laufen Sie über die Via Sensus:

- in Strümpfen oder barfuß
- immer mit einer Hand am Geländer
- mit langsamer Geschwindigkeit
- so wie es für Sie als am angenehmsten empfunden wird
- in zwei bis vier Wiederholungsrunden
- anschließend nach Möglichkeit entspannen und Wasser trinken
- sollte der Reiz an einer Stelle zu stark sein, überschreiten Sie dieses Segment



Sie sollten nicht über die Via Sensus laufen, wenn Sie unter infektiösen oder fiebrigen Erkältungskrankheiten leiden, akute Entzündungen im Venen- und Lymphsystem vorliegen, Sie unter krankhaften Durchblutungsstörungen am Fuß leiden, großflächige Pilzinfektionen vorliegen, Sie unter Nieren- und Gallensteinen leiden oder eine Schwangerschaft besteht.

Nutzung auf eigene Verantwortung.



1
In natürlicher Schrittweise vorwärts gehen. Langsames Einfühlen in die Via Sensus. Auf Ruhesteinchen immer kurz stehen bleiben.



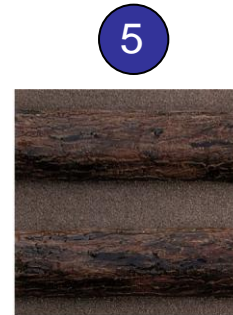
2
Schritte werden kürzer. Allgemeine Stimulierung der Reflexzonen an den Fußsohlen.



3
Langsam in enger Schrittweise vorwärts gehen. Stimulierung der Längszonen am Fuß.



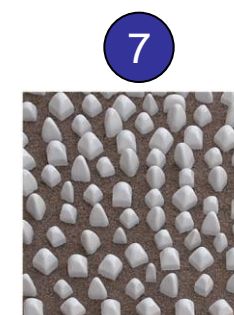
4
Auftreten mit dem Vorfuß (Fußballen). Stimulierung der Zonen im Oberkörper und Brustbereich.



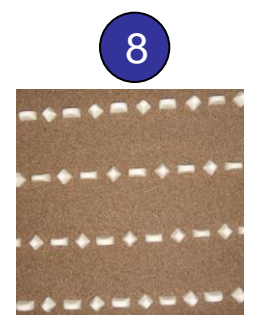
5
Aufsetzen des Fußgewölbes und abrollen lassen. Stimulierung hauptsächlich Magen-Darmbereich.



6
Vorsichtig und langsam gehen, dabei fest am Geländer abstützen! Stimulierung der tiefer liegenden, kleinflächigen Reflexpunkte.



7
Vorsichtig und langsam gehen, dabei fest am Geländer abstützen! Stimulierung der tiefer liegenden, kleinflächigen Reflexpunkte.



8
Mit den Zehen ergreifen, als ob man sie aufheben wollte, dabei die Fersen anheben. Stimulierung der Kopfbereiche.