



Balsam für die Füsse

REKINGEN (mz) – Oft führen die Füsse ein stiefmütterliches Dasein. Obwohl sie jeden Menschen tagtäglich durchs Leben tragen, bekommen sie nur selten genügend Pflege. Dem Fuss die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, war das Anliegen des Frauenmorgens vom Mittwochmorgen. *Margrit Hausherr* aus Endingen, Instruktorin für Gymnastik und Rückenhaltung, leitete die Frauen beim Fuss-Entspannungsprogramm

an. Zuerst widmete sich jede ihren eigenen Füßen. Zehen, Fussgewölbe, Ferse, alles wurde sorgfältig eingecremt und liebevoll massiert, bis sich das Körperteil warm und weich anfühlte. Dann suchte sich jede eine Partnerin und liess sich nach Strich und Faden verwöhnen. Sanft wurden die Füsse der Kameradin bearbeitet, bis sich das Wohlgefühl aufwärts bis zu den Haarwurzeln ausbreitete. Beschwingt und leicht-

füssig konnte nach dieser Behandlung der restliche Tag unter die „Pedale“ genommen werden. Ein Frauenmorgen zum Geniessen! Der nächste Frauenmorgen findet am 23. Februar 2011 statt. Jürgen Heinze leitet den Workshop zum Thema „Kommunikation in Konflikten“. Informationen zum Programm finden sich auf www.frauenmorgen.ch.