

09.09.2023

15:00

ca. 90 Min

20€ od.

zu zweit

für 32€

## WORKSHOP

# DIE GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM, KRANKHEIT ABER AUCH

In unserem Darm haben wir unzählige Mitbewohner, die beeinflussen, wie wir uns fühlen oder worauf wir Appetit haben. Mit unserem Lebensstil, unserer Ernährung, unserem Stress etc. beeinflussen wir wiederum, wie es um unsere Mitbewohner, unserem Mikrobiom gestellt ist. Unser Darm beeinflusst unsere Gesundheit, Wohlbefinden, Hautgesundheit uvm. Erfahre mehr über diese Zusammenhänge und mit welchen Tools du deine (Darm-) Gesundheit unterstützen kannst.

**EIN TEIL DES  
ERLÖSES GEHT  
DIREKT AN  
DEN VEREIN**

## DAS LERNST DU

- Was belastet meinen Darm?
- Zusammenhänge zwischen Darm, Gesundheit, Psyche & Wohlbefinden
- Was ist eine darmfreundliche Ernährung
- Entspannungsübungen für eine gute Verdauung

Sophia Lein - Dipl. Psychologin, Heilpraktikerin, Fitness Trainerin