
Darmgesundheit

Unser Darm steckt voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Er trainiert unser Immunsystem und stellt Energie bereit. Die Mikroorganismen im Darm wirken auf Gehirn, Appetit, Schlaf und Stimmung.

Im Workshop begeben wir uns auf die Reise, die vielfältigen Funktionen des Darms zu erforschen, lernen die praktische Umsetzung einer darmunterstützenden Ernährung kennen und Maßnahmen für eine natürliche Darmpflege.

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: 10,00 € pro Person

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: für alle Interessierten

Verfügbare Termine