

## Rundum darmgesund

Unser Darm steckt voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Er trainiert unser Immunsystem und stellt Energie bereit. Die Mikroorganismen im Darm wirken auf Gehirnfunktion, Appetit, Schlaf und Stimmung. Auch Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson lassen sich bewusst vorbeugen. Im Workshop begeben wir uns auf die Reise, die vielfältigen Funktionen des Darms zu erforschen, lernen die praktische Umsetzung einer darmunterstützenden Ernährung kennen sowie Maßnahmen für eine natürliche Darmpflege.

### Information

<b>Kursdauer:</b>	2 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	28,00 € TN-Beitrag
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung

### Verfügbare Termine

#### 24.04.2025 18:00, Peggau

Ort	Peggau
Beginn	24.04.2025 18:00
Ende	24.04.2025 20:00
Örtlichkeit	La Cucina, Grazerstraße 28, 8120 Peggau
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei der Gemeindegemeinderätin Barbara Feichtenhofer 0664 7613284
Kursnummer	6-0019703
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Südweststeiermark