

Darm mit IQ - das zweite Hirn

Wir befassen uns an diesem Tageskurs mit einem topaktuellen Thema - mit der Darm-Hirnachse. Wir erfahren wie diese Verbindung funktioniert und wie der Darm unsere Stimmung und Gesundheit beeinflussen kann.

Samstag, 27. Oktober 2018

9.00 – 16.00 Uhr, mit Mittagspause

- Inhalt:**
- Das zweite Gehirn: Wie das Gehirn mit dem Darm kommuniziert
 - Die Darmflora (Mikrobiom) und ihr Einfluss auf verschiedene Krankheiten und Übergewicht
 - Die Reise der Nahrung durch den Verdauungstrakt
 - Aufruhr und Störungen im Darm
 - Ernährungstipps für den Alltag
 - Die Bedeutung der Verdauungspflanzen für das Mikrobiom
 - Darpflanzen in der Übersicht
 - Praxis:
Sanierung des Mikrobioms konkret
Eigene Teemischung und Tinktur für die Darmsanierung herstellen
Weitere Rezepturen



Kosten: 200 Fr. (Alles inklusiv: Kursgeld, Material, Arbeitsbuch, Getränke, Zertifikat auf Wunsch)

Der Kurstag ist auch als EMR-konforme Fortbildung geeignet (es werden 6 volle Stunden bestätigt). Die Kurse finden ab 5 Personen statt. Die Anmeldung über das Kontaktformular ist verbindlich, siehe homepage AGB.