

# 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.