



Ein Angebot aus der  
Impulsreihe / Seminare



## Ernährung im Einklang

### Darmgesundheit & Immunsystem

Wie Ernährung unsere  
Gesundheit von innen stärkt



#### Um was geht's?

##### Der Darm - Zentrum für Gesundheit und Wohlbefinden

Ein gesunder Darm ist wichtig - nicht nur für das Immunsystem. Im Seminar trifft ihr Bauchgefühl auf ihr Immunsystem. Was gehört zu einer darmfreundlichen Ernährung?

Und wie kann ich Immunstark essen? Sie erhalten wertvolle Tipps für ein gutes Bauchgefühl und stärken Ihr Wohlbefinden!

#### Ziel des Seminars:

- ✓ die Bedeutung des Darms für die Gesundheit besser verstehen
- ✓ den Zusammenhang zwischen Darm und Immunsystem kennenlernen
- ✓ praktische Ernährungstipps für den Alltag erhalten
- ✓ Gesundheitsbewusstsein stärken
- ✓ einfache, darmfreundliche Routinen entwickeln

#### Dauer & Teilnehmer

**i** 2 x 90 Minuten  
flexibel, max. 5 Teilnehmer

*Gruppen-Seminar:* Das Seminar findet in einer kleinen Gruppe von maximal 5 Personen statt.

#### Für wen geeignet?

✓ **Menschen, die ...**

- ihre Gesundheit unterstützen möchten
- mehr über Ernährung und Darmgesundheit erfahren wollen
- sich oft erschöpft oder gestresst fühlen
- ihr Immunsystem unterstützen möchten
- bewusster und gesünder leben möchten

#### Buchungspreis

**Preis?** Seminar – 2 Termine/Module  
€210,-

*Was Sie erwartet  
lesen Sie auf der  
nächsten Seite. →*





### Seminar-Inhalt

#### ✓ Modul 1

##### → Darmgesundheit verstehen

##### *Warum der Darm so wichtig ist*

- Das Mikrobiom – unsere „Mitbewohner“ im Darm
- Zusammenhang zwischen Darm und Immunsystem
- Einfluss von Stress, Schlaf und Ernährung auf die Darmflora
- Warnsignale eines gestörten Gleichgewichts
- Darm-Hirn-Achse: Wie Darm und Psyche zusammenhängen

#### ✓ Modul 2

##### → Ernährung für einen gesunden Darm

##### *Praktische Tipps für den Alltag*

- Welche Lebensmittel der Darmflora guttun
- Ballaststoffe verständlich erklärt
- Präbiotische und probiotische Lebensmittel
- Entzündungshemmende Ernährung im Alltag
- Achtsamkeitsübung zur Stressregulation
- Eigene Ernährungsgewohnheiten reflektieren
- Darmfreundlicher Tagesplan
- Kleine Entspannungsübung für den Alltag

**»Gesundheit beginnt im  
Darm - und mit kleinen  
Veränderungen im Alltag.«**



### Neugierig?

Dann schreiben Sie mir doch  
gleich eine Nachricht.

**Sie erfahren dann die nächsten  
freien Termine. Ich freue mich  
auf Ihre Anmeldung!**

