

STARK AUS DER MITTE

Mit Yoga und gesundem Darm,
Nerven stärken, Immunsystem unterstützen & Stimmung heben



Was ist deine Superkraft?

Stress schlägt dir auf den Magen? Statt Schmetterlinge spürst du nur Luft in deinem Bauch? Morgens kommst du nicht aus dem Bett und abends findest du keinen Schlaf?

Kennst du?

Vielleicht schreit da dein Darm nach mehr Aufmerksamkeit.

Schon die traditionell-chinesische Medizin sah den Darm als Zentrum der Gesundheit an. Hier sitzt unser Immunsystem. Hier werden 95% unserer Glückshormone gebildet.

Hier schlummern deine Superkräfte.

Lass sie uns doch gemeinsam wecken!



Dr. Eva Maria Hoffmann-Gombotz,
Mikrobiologin, Yogalehrerin, Kommunikations-
Trainerin

NERVENSTARK UND GUT GELAUNT

Darmgesundheit und Yoga - so weckst du deine Superkräfte

Workshop-Inhalte:

Hier erfährst du alles über deinen Darm und seine Bewohner. Wie entsteht Stress? Was passiert dabei im Darm? Und wie können wir dieses Wissen nutzen, um gestärkt durchs Leben zu gehen? Außerdem nehmen wir unsere westliche Ernährung genau unter die Lupe.

Gemeinsam finden wir heraus, warum uns diverse Lebensmittel sauer aufstoßen, auf den Magen, Darm und die Stimmung schlagen.

Wie es tatsächlich gelingt, täglich, mit Messer und Gabel, ein Lächeln in dein Gesicht zu zaubern.

Was die Darmbakterien mit einer erfolgreichen Burn-Out-Prävention zu tun haben. Und wie wir neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in unserer Küche, wie auch im Alltag nutzen - all das erfährst du in diesem Workshop.

Jeder Workshop verbindet Theorie und Praxis. Während du das erworbene Wissen verdaust, erlebst du das Gehörte auf der Yogamatte. Und im eigenen Körper.

Was du brauchst:
Gemütliche Kleidung,
Yogamatte,
Neugierde