

Ich bin Wiebke- Dein Fastencoach am Niederrhein



www.fastencoach-niederrhein.de

Workshop Darmgesundheit

Am 08.11.2024: 15.30 - 17.00 Uhr

Yogaschule Dagmar Holsteg, Beguinenstr. 6, 46483 Wesel

Gesunder Darm- Gutes Leben

Dein Darm, das unbekannte Wesen? Wusstest du, dass es mehr Bakterien in deinem Körper gibt als Sterne in der Milchstraße, dass dein Mikrobiom so individuell ist wie dein Fingerabdruck? Willst du wissen, wie die Darm-Hirn-Achse dein Wohlbefinden steuert? Dann mach mit und erfahre mehr in diesem interaktiven Workshop. Es erwarten dich: Infos zu Prävention, Tipps & Tricks zu darmfreundlicher Ernährung, kurzweilig, unterhaltsam und mit einer Prise Humor. Ich freue mich auf dich.

Hast du Fragen, möchtest mehr Informationen? Dann schreibe mir Wiebke@fastencoach-niederrhein.de

Bitte mitbringen: Papier, Stift & Schreibunterlage

Anmeldung: yoga@holsteg.de

Den Kostenbeitrag von 30€ überweise bitte an

Dagmar Holsteg GLS Bank

IBAN: DE 43 4306 0967 3042 9238 00