

# Bauchgeflüster gegen Stress

Sonstige

## Die Darm-Hirn-Achse verstehen und nutzen: für Dich und Deine Patient:innen

**Fühl dich wieder wohl - im Kopf und im Bauch. Im Webinar zeigt dir Kathleen wie eng dein Darm, dein Nervensystem und dein Stresslevel zusammenhängen. Du bekommst leicht umsetzbare Impulse für mehr Ruhe, Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden. Für alle im Gesundheitswesen, die auch sich selbst nachhaltig stärken wollen.**

**Stress wirkt ganzheitlich - er beeinflusst das Nervensystem, die Verdauung und sogar die Zusammensetzung unseres Darmmikrobioms.**

Über die Darm-Hirn-Achse stehen Gehirn und Bauch in ständigem Austausch. Das Mikrobiom steuert dabei wichtige Botenstoffe, die Einfluss auf unsere Stimmung nehmen und beeinflussen, wie gut wir mit Stress umgehen.

Kathleen – die Dentalhygienikerin zeigt dir, wie du mit gezielter Ernährung dein Darmmikrobiom unterstützt, mit Atemtechniken, Bewegung und Achtsamkeit dein vegetatives Nervensystem beruhigst und dadurch die Darm-Hirn-Kommunikation positiv stärkst.

Diese Impulse geben deinen Patienten und dir selbst eine große Portion Selbstwirksamkeit an und in die Hand.

**1,5 Stunden die sich lohnen. Wir freuen uns auf euch.**

### KURS INFOS:

**Ort:** Online | **Gebühr:** € 128 | **Punkte:** 2



Zum Kurs

<https://tri-med.de/bauchgefluester-gegen-stress/>

