

# Die zentrale Rolle unseres Darms bei Ängsten und Selbstzweifeln

Kursnummer 26Z182440

Beginn Donnerstag, 19.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 404

Dozent Ute Akbar

Kursentgelt 7,00 €

Sind Selbstbewusstsein und Erfolg nicht reine Kopfsache?

Was also haben unser Darm und die Darm-Hirn-Achse mit unserer Psyche zu tun?

Wie Studien belegen, hat unser Darm einen entscheidenden Einfluss auf unsere Psyche, Selbstzweifel und Ängste.

Eine stabile Darm-Hirn-Kooperation ist für unser Selbstbewusstsein und unseren Erfolg entscheidend. Allerdings sind Ängste und Stress wahre Erfolgsskiller, weil sie den Darm massiv schwächen.

Erfahren Sie mehr über die spannenden Hintergründe und wie leicht Selbstbewusstsein und Erfolg sein können, wenn Sie auf Ihren Darm „hören“.

## Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

19.03.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, 404

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Die zentrale Rolle unseres Darms bei Ängsten und Selbstzweifeln

Kursnummer 26Z182440

Beginn Donnerstag, 19.03.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 404

Dozent Ute Akbar

Kursentgelt 7,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)