Der Schlüssel zu Selbstbewusstsein und Erfolg sitzt im Darm / Die zentrale Rolle unseres Darms bei Ängsten und Selbstzweifeln

Kursnummer 26Z182441

Beginn Donnerstag, 05.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

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 Erfolgskiller, 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
05.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415

zur Kursdetail-Seite