

## D3414 Ein gutes Bauchgefühl durch eine gesunde Darmflora

Beginn	Freitag, 20.03.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Monika Müller-Richter
Kursort	UF, vhs, V1.22, Kleiner Saal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Eine gesunde Darmflora stellt die Grundlage für einen gesunden Körper, optimalen Stoffwechsel und ein intaktes Immunsystem dar. Dieser Workshop enthält einen Vortrag und einen praktischen Teil. Der Vortrag soll Ihnen einen Einblick geben in den Aufbau des Darms und seine Wirkungsweise. Zusätzlich werden Ihnen Therapieansätze aus der Probiotik, Pflanzenheilkunde, Biochemie nach Schüssler und Homöopathie vorgestellt. Nach diesem theoretischen Block gibt es eine kleine Getränkepause, bevor wir praktische Massagegriffe für den Darm üben. Es gibt Akupressurpunkte an den Ohrmuscheln und Handflächen, Streichgriffe aus der Ayurveda, Druckmassageübungen aus dem Yoga. Eine problemlose Verdauung kann sehr befreiend sein. Die Referentin ist Heilpraktikerin mit Praxiserfahrung seit dem Jahre 2000. Bitte kommen sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Getränk mit.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.03.2026	17:30 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Saal, V1.22
20.03.2026	18:45 - 20:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Meditationsraum, V0.16

[zur Kursdetail-Seite](#)