

Unterägeri, 17. Juli 2023

Einladung zum Forum

Der Kopf denkt - der Darm lenkt!

Referent:	Jaqueline Trinkler-Dinneen www.dinneen.ch
Datum:	Mittwoch, 23. August 2023
Zeit:	19.30 Uhr Beginn Forum 21.00 Uhr Apéro, gesponsert durch Frau Ursula Zahner
Ort:	Kulturfabrik Langhuus, Fabrikstrasse 9, 6330 Cham
Anmeldung:	verbindlich bis spätestens Montag, 21. August 2023 per E-Mail an erika.fey@bluewin.ch
Gästebeitrag:	CHF 20.00

Liebe FOKA-Kolleginnen, liebe FOKA-Interessentinnen

Darm fit, Mensch fit!



Wusstest du, dass jeder Mensch zwei Hirne besitzt? Ein Kopf- und ein Darm-Hirn. Die beiden Hirne sind in ständigem Kontakt und Austausch miteinander.

Ich begleite seit vielen Jahren Menschen mit den unterschiedlichsten Herausforderungen und Anliegen. Während meiner Masterarbeit am Institut für Angewandte Psychologie über die Prävention von Burnout in Unternehmen ist mir klar geworden, **dass die Darm-Hirn-Connection eine essentielle Rolle spielt**. Unterdessen geht man davon aus, dass bei 90% aller körperlichen und psychischen Erkrankungen der Ursprung im Darm liegt.

In diesem Vortrag lernst du deinen Darm kennen. Du wirst verstehen, wieso du mit einem übersäuerten Körper und einem verschmutzten Darm nicht klar denken kannst und nicht fähig bist, deine Höchstleistungen zu vollbringen.

Du lernst, wieso dein Darm einen solch enormen Einfluss auf dein Denken, deine Gesundheit, deine Persönlichkeit und dein spirituelles Bewusstsein hat.

Dabei spielt dein **Mikrobiom** eine sehr wichtige Rolle. Während des Vortrags werden wir deine Darm-Mitbewohner und deren Behausung, den **Biofilm** genauer unter die Lupe nehmen.

Jedoch noch viel wichtiger ist die Frage, **wie kommst du zu einem gesunden Darm?** Wie kannst du auf natürliche Weise die ungewünschten Parasiten loswerden und gleichzeitig die guten Darmbakterien fördern.

Freue dich auf einen sehr unterhaltsamen Abend.

FOKA – Sektion Zentralschweiz, Linette Iten

Nächstes Forum: Donnerstag, 21. September 2023 – Pythagoras im Kochtopf mit Christine Bengel

Alle interessierten Frauen sind herzlich willkommen in unserem Netzwerk