

Bewusstes Essen für ein wohliges Bauchgefühl

Kursbeschreibung:

Oft wird der Fokus auf das Was beim Essen gesetzt, doch spielt es eine große Rolle wie gegessen wird. Bewusstes Essen hat zahlreiche Vorteile und ermöglicht es, die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen.

Unser Darm ist das Zentrum der Gesundheit und die meisten Krankheiten haben ihren Ursprung dort. Erst in den letzten 15 Jahren hat sich die Forschung auf den Darm und seine Einflüsse auf die Gesundheit spezialisiert. Besonders wurde entdeckt, dass es enge Zusammenhänge von Darmgesundheit und psychischer Gesundheit gibt. Und auch weitere Erkrankungen wie Kopfschmerzen oder Nervenleiden haben ihren Ursprung im Darm. Ein Ungleichgewicht des Darm-Mikrobioms kann auch der Verursacher von Nährstoffmangel sein, da die Nährstoffe nicht ausreichend vom Darm aufgenommen werden können.

Es werden mehr Signale vom Darm hin zum Gehirn gesendet, als umgekehrt. Somit ist es sehr relevant, wie gesund unser Darm ist. Unsere Darmbakterien haben die Fähigkeit, unser Essverhalten zu beeinflussen. Aus diesem Grund besteht die Möglichkeit, durch bewusstes Essen Einfluss auf unsere Gesundheit, insbesondere die des Darms, zu nehmen. Der Darm treibt es gerne bunt und er liebt eine vielfältige Auswahl an Lebensmitteln. Wissenschaftler empfehlen pro Woche mindestens 30 verschiedene Nahrungsmittel, am besten gering bis wenig verarbeitet, zu essen. Dies regt das Wachstum von unterschiedlichen Bakterienstämmen an. Je mehr Vielfalt besteht, desto größer ist der positive Effekt auf unsere Gesundheit.

Zu Beginn des Tages tauchen wir ein bisschen in die Welt des Darms ein und lernen auch unsere Mitbewohner, die Darmbakterien besser kennen. Der Kurs ist geprägt von Interaktionen, Wissensvermittlung und wir gehen auch direkt in die Praxis, um uns gemeinsam ein köstlich pflanzliches Mittagessen zuzubereiten.

Essen als bewusstes Geschehen, das alle Sinne vereint. Das heißt, wir werden unsere Sinne schärfen und bewusst wahrnehmen. Noch dazu gibt es Tipps & Tricks an die Hand, die einfach umzusetzen sind. Nach dem Essen unterstützen wir mittels eines Spazierganges unsere Verdauung optimal. Danach folgt eine Zeit der Entspannung und Regeneration. Im Wald werden wir die Picknickdecke brauchen, da es eine Meditation für den Darm geben wird. Dabei fokussieren wir uns auf das innere Fühlen, Sehen und Hören. Anschließend wechseln wir zur äußeren Wahrnehmung und schnuppern in das Waldbaden hinein.

Mitzubringen: Picknickdecke oder Liegetuch

Kurskosten: € 180,- (inklusive Mittagessen, exklusive Getränke)

Termine: 02.07.2023 von 9:00 - 17:00 Uhr und
30.07.2023 von 9:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung: Kerstin Konrad, +43699/18280938