

DER GRÜNDLICHE PUTZ VON INNEN

Lerne wie Du eine Darm Kur selber umsetzen kannst | 3 Module je 90 Min.

Online | Leicht im Alltag, mit Familie & Job integrierbar

Anmeldung & Preis

Kurs findet in Kleingruppen
Online statt; Kursanfang
Oktober und November 2026

Preis: 320€ inkl. Unterlagen
zum Mitnehmen

Ablauf

- Jeweils 1 Modul
wöchentlich 90 Min. Online,
danach praktische
Umsetzung und Übung des
erlernten und Q/A mit mir
- Kursdauer: 3 Wochen
- Austausch und Erfahrungen
in der Gruppe
- Eine persönliche 1:1
Beratung mit mir:
Anpassung der Kur an
Deine Bedürfnisse
- Umsetzung der Kur kannst
Du jederzeit starten, wenn
es für Dich passt
- Während der Kur, stehe ich
Dir für Fragen und Anliegen
zur Verfügung

Erstgespräch kostenlos

Melde Dich für ein
Erstgespräch an

(30 Min. kostenlos)

Natascha Untersmayr, MBA

Darm Kur Schulung Inhalte:

- Der Darm - Wurzel unserer Gesundheit; Was bedeutet der gesunde Darm für Körper, für die mentale Gesundheit und Wohlbefinden?
- Wie erkenne ich, dass mein Darm nicht glücklich ist?
- Häufige Mythen über Darm & Entschlackung
- Darm Kur als medizinisches Gesamtkonzept
- Der Darm und die Wunschfigur: warum das Abnehmen oft nicht gelingt: Ursachen können im Darm liegen
- Psychische Gesundheit und Burnout Prävention: die Darm-Hirn Achse
- Darm und sein Einfluss auf die Wirbelsäule
- Darm und Frauengesundheit - Hormone
- Darmgesundheit und die Haut
- Darm schonen - Entgiftungsorgane entlasten / Entschlackung anregen, Körper und Seele entgiften
- Schonung, Säuberung, Schulung & Substitution - die 4 Prinzipien der Kur
- Darmfreundlicher Ernährungsplan, Atemübungen, Bewegung, Entspannung: Wellness Plan für Körper & Seele
- Kautraining; typische Fehler, die den Erfolg „torpedieren“
- Drei Punkte Plan für „Darm Resilienz“
- Wann muss ich medizinisch abklären lassen
- Was kann die Darm Kur gut - wo sind die Grenzen
- Beispiele aus der Praxis

Anmeldung: 0699 185 485 66

E-Mail: natasa.untersmayr@outlook.com