

26-K30343W Schlaf, Stress & Darm – mehr Balance für Körper und Verdauung

Beginn	Donnerstag, 14.01.2027, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	7,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Katrin Lenkl
Kursort	Saal 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Stress und Schlafmangel wirken sich nicht nur auf das allgemeine Wohlbefinden aus, sondern können auch die Verdauung und die Darmfunktion beeinflussen. Viele Menschen bemerken dies beispielsweise durch Unruhe im Bauch, Verdauungsbeschwerden oder ein verändertes Hungergefühl.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Darm und Gehirn miteinander in Verbindung stehen und wie Stress, Schlafprobleme und alltägliche Belastungen die Verdauung beeinflussen können. Neben den verständlich erklärten Zusammenhängen erhalten Sie praxisnahe Strategien für den Alltag. Dazu gehören einfache Entspannungsübungen, Impulse für einen besseren Schlafrhythmus, alltagstaugliche Stressregulation und Hinweise auf eine darmfreundliche Lebensweise.

Ziel des Vortrags ist es, Ihnen ein besseres Verständnis für den Zusammenhang zwischen Schlaf, Stress und Darm zu vermitteln und Ihnen konkrete, umsetzbare Anregungen für mehr innere Balance, Verdauungsruhe und Wohlbefinden im Alltag mitzugeben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.01.2027	17:30 - 19:00 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)