



**ONLINE  
VORTRAG  
DONNERSTAG  
29.01.2026  
18 UHR**

# **WENN STRESS AUF DEN DARM SCHLÄGT - WIE YOGA & AYURVEDA VERDAUUNG UND STOFFWECHSEL STÄRKEN**

STRESS HAT GROSSEN EINFLUSS AUF UNSERE VERDAUUNG. IN DIESEM VORTRAG ZEIGE ICH ALS YOGALEHRERIN FÜR DARMGESUNDHEIT, WIE NERVENSYSTEM, DARM UND STOFFWECHSEL ZUSAMMENWIRKEN – UND WARUM INNERE RUHE SO WICHTIG FÜR UNSER WOHLBEFINDEN IST. DIE TEILNEHMENDEN ERHALTEN EINFACHE EMPFEHLUNGEN AUS AYURVEDA, YOGA UND ATEMTECHNIKEN FÜR MEHR ENERGIE, BESSERE VERDAUUNG UND EIN AUSGEGLICHENES KÖRPERGEFÜHL IM ALLTAG.

**JOHANNA KASBERGER  
YOGA-LEHRERIN**

**Zugangslink:**

 [bit.ly/Gesundheitskanal](https://bit.ly/Gesundheitskanal)