

262-4042 Darmgesundheit für Frauen

Beginn	Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	42,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Anastassiya Danilova
Informationen	Zielgruppe: Anastassiya Danilova Gesundheitscoach und Gründerin von "Frauenkraft".
Kursort	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, Stadtplatz 38, 83278 Traunstein

In diesem Retreat dreht sich alles darum, wie du deine Darmgesundheit gezielt stärken kannst und warum sie gerade für Frauen so wichtig ist. Du erhältst verständliches Wissen und praktische Tipps für deinen Alltag.
Das erwartet dich genau:

- Du lernst deinen Darm besser zu verstehen
- Du erfährst, wie Darm und Hormone zusammenhängen
- Du bekommst Einblicke in wichtige Mikronährstoffe für Frauen
- Du erhältst konkrete Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung für einen gesunden Darm

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2026	10:00 - 14:00 Uhr	vhs-Seminarzentrum 38 Traunstein, 1. OG, Raum 101

[zur Kursdetail-Seite](#)