Kurz notiert

3. Februar 2020

**„WUNDERwerk DARM“: Workshops fürs Wohlsein in Bad Tölz**

(Bad Tölz) Der oberbayerische Kurort Bad Tölz bietet an drei Terminen ein Kompaktseminar zur Förderung der Darmgesundheit an. Von 16. bis 19. März, von 15. bis 18. Juni und von 14. bis 17. September lädt das VitalZentrum für 260 Euro pro Person zum Seminar „WUNDERwerk DARM – Gesundheit und Wohlbefinden“ ein. Das Gesamtpaket inklusive vier Übernachtungen gibt‘s ab 389 Euro. Viele Krankenkassen bezuschussen den viertägigen Workshop, auf dem die Zusammenhänge zwischen einer gesunden Darmflora und dem seelischen und körperlichen Gleichgewicht erläutert sowie Strategien für eine „darmgesunde“ Ernährung und Lebensweise entwickelt werden. Im Kochkurs setzen die Teilnehmer das neue Wissen in die Praxis um. Wer will, bucht eine Stuhlprobenanalyse und ein anschließendes Online-Coaching zur nachhaltigen Umsetzung dazu. Vor Ort lässt sich das Seminar durch vielfältige Angebote wie Yoga, Qigong oder Meditation, aber auch durch Kräuterspaziergänge oder Fachvorträge ergänzen. Die medizinischen Themensprechstunden sind gratis. Kleine Wanderungen in der voralpinen Landschaft und im Heilklima des Kurortes machen den Tölzer Lebensstil-Dreiklang „Ernährung-Bewegung-Entspannung“ perfekt. [www.bad-toelz.de/vitalzentrum](http://www.bad-toelz.de/vitalzentrum)