



**„STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM –
körperlich, emotional, mental und spirituell
mit Kinesiologie, Jin Shin Jyutsu, TCM und Naturheilkunde.“**

Lebensenergie ist ein zentrales Element für unser Immunsystem! Negativer Stress belastet unsere Lebensenergie und damit unser Immunsystem!

Das Immunsystem steht auch in direktem Zusammenhang mit der Zusammensetzung des Mikrobioms im Darm. Das Mikrobiom bildet sich bei der Geburt, wenn das Kind bei einer herkömmlichen Geburt die Bakterien der Mutter mitbekommt, sowie durch die Ernährung.

Die Darmgesundheit hat aber auch viel mit den Gedanken und Emotionen zu tun, die uns den ganzen Tag begleiten: Positives stärkt, Negatives schwächt.
Der Dickdarm ist für die Ausscheidung dessen, was wir nicht mehr benötigen zuständig, sowohl im körperlichen, wie auch im emotionalen und geistigen Sinn.

Entspannung und das Vermeiden bzw. Abbauen von negativem Stress helfen hier besonders!



Übungen und Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems auf vielen verschiedenen Ebenen bereichern diesen Vortrag.