

GESUNDHEITSTAG  
29. MÄRZ 2025  
IN THUN



## DARM-HIRN-CONNECTION

WAS HABEN SUCHTERKRANKUNGEN, ESSSTÖRUNGEN,  
HERZKRANKHEITEN, ALLERGIEN, DEPRESSIONEN, AUTISMUS,  
DEMENZ UND POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNGEN  
MIT UNSEREM DARM ZU TUN?

Neueste Forschungen zeigen, dass unsere «Darm-Hirn-Connection» einen massgeblichen Einfluss auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden hat.

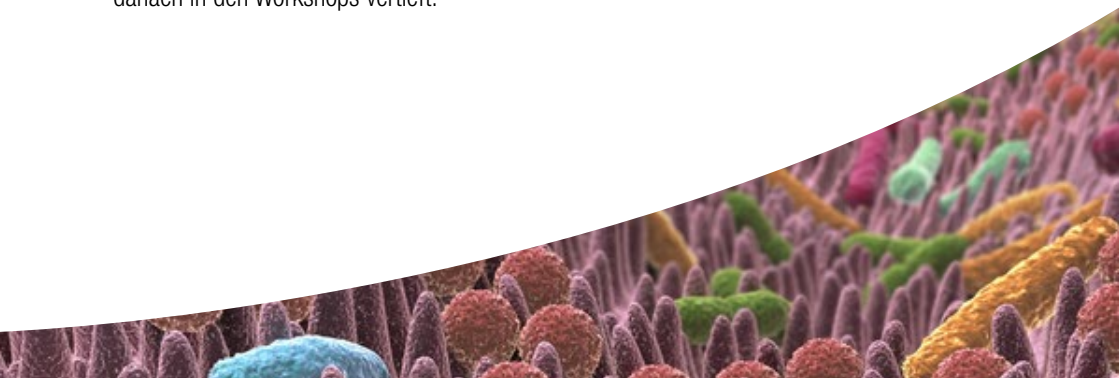
### DOZENT



#### Rolf Nussbaumer

- Drogist, Pflegefachmann Psychiatrie HF / Dozent / Buchautor
- Gründer und Leiter von CgH Christlich ganzheitliche Heilkunde / ScGL Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung
- Herausgeber der Gesundheitstrilogie «Im Kern gesund»

In diesem Seminar werden, nebst den Grundlagen, die natürlichen und die uns durch die Schöpfung zur Verfügung stehenden Resilienzfaktoren ganzheitlich angeschaut und danach in den Workshops vertieft.



Wir werden zusätzlich sehen, dass diese Verbindung von Darm und Hirn auch die Zusammensetzung unseres Darm-Mikrobioms wesentlich beeinflusst. Dies hat erstaunliche Auswirkungen, sowohl auf die Gesundheit und Lebensqualität, wie auch auf die Lebenserwartung.

**An diesem Tag erwarten Sie:**

- praxisrelevante Anregungen im Bereich ganzheitlicher Gesundheit
- vertiefte Einblicke in unser Hormon-, Stress- und Nervensystem
- konstruktiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- neueste Erkenntnisse aus den Bereichen Ernährung und Heilpflanzenkunde

Ich freue mich auf einen inspirierenden Tag mit Ihnen!

## INFOS

**Veranstaltungsort:** Moosweg 5, 3645 Gwatt

**Datum:** Samstag, 29. März 2025, 9.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 80.– pro Person, CHF 130.– Ehepaare (an der Tageskasse)

**Verpflegung:** Infos folgen nach der Anmeldung

**Anmeldung:** Bis 24. März 2025 auf [www.ggzg.ch](http://www.ggzg.ch), [Kurse & Angebote](#)

**Kontakt:** [info@ggzg.ch](mailto:info@ggzg.ch), +41 (0)33 334 73 73