



***Gesundheitsbildung***  
J E V E N S T E D T

## **Die Bauchselbstmassage**

Die Gesundheit des Darms ist für die Gesundheit des ganzen Körpers von zentraler Bedeutung !

Nur ein gesunder Darm

- garantiert eine optimale Aufnahme der Nährstoffe aus den Nahrungsmitteln,
- garantiert eine optimale Ausscheidung aller Verdauungsprodukte,
- kann sich immer wieder selbst reinigen und von Speiseresten befreien,
- belastet den Körper nicht durch Giftstoffe, die entstehen, wenn der Speisebrei aufgrund von Darmträgheit zu lange liegen bleibt , gärt und fault,
- kann seine Funktion als „ Herz des Pfortaderkreislaufes“ wahrnehmen und außerdem eine gute Durchblutung der Beine unterstützen.

Bei vielen Menschen ist der Darm geschädigt und erschlafft, manche Darmabschnitte arbeiten nur noch sehr träge oder gar nicht mehr.

Die Bauchmassage ist eine geniale Methode, um die Darmfunktion zu verbessern. Frau Renate Collier – erste Naturheilärztin Deutschlands – hat die Bauchmassage-Methode von F.X. Mayr so verändert, dass sie in unseren Tagesablauf leicht einbezogen werden kann, und wir unabhängig von Therapeuten selbst eine Menge für unsere Gesundheit tun können.

In unserem Bauchselbstmassagiekurs lernen Sie an drei Abenden/ Nachmittagen - jeweils im Abstand von etwa 14 Tagen - , wie Sie Ihren Bauch selbst massieren können.

Sie bekommen ein Gefühl für Ihren Bauch vermittelt und lernen, mit geringem täglichen Zeitaufwand Bemerkenswertes für Ihre Gesundheit zu bewirken.

Weitere **Information** zu Terminen, Ablauf und Kursgebühr erfahren Sie bei der *Gesundheitsbildung Jevensstedt e.V.*, Tel 04337/1539 von 08.00 – 12.00 Uhr