

VORTRAG IM SIMPLY YOGA BONN

# Die Leber –

## Kraftquelle für Energie, Hormone & innere Balance

Fühlst du dich oft müde, schwer oder innerlich unter Druck?

Hast du das Gefühl, dein Körper versucht dir etwas zu sagen - doch du verstehst die Sprache noch nicht ganz?

In diesem Vortrag widmen wir uns einem Organ, das im Alltag oft übersehen wird, dabei aber eine sehr zentrale Rolle für unser Wohlbefinden spielt: **der Leber.**

In ca. 60 Minuten erlernst du

- welche **Aufgaben die Leber** hat
- die **TCM-Sichtweise** auf **Leber & Emotionen**
- **typische Körpersignale & Symptome**, durch die sich die Leber bemerkbar macht
- konkrete, **alltagstaugliche Ernährungstipps**, die deine Leber sanft unterstützen.

Betrachte deine Leber mal von einer neuen Perspektive und

## Sei dabei!

---

Wann: **08. März 2026 18:00 Uhr**

Wo: Simply Yoga Bonn, Paul-Kemp-Str. 7

Teilnahme auf Spendenbasis

(Spendenempfehlung 10 €)

---

**Voranmeldung** unter  
kontakt@simply-yoga-bonn.de  
oder elina-steiner@web.de

[www.natuerlich-elina.de](http://www.natuerlich-elina.de)

