

Genusstraining – mit allen Sinnen genießen



Die Anforderungen des Alltags lassen es oft nicht zu, sich Zeit für das Genießen zu nehmen und im gemütlichen Verweilen angenehme Situationen zu verbringen. Im Hier und Jetzt kurze Phasen des Tages zu verbringen, hilft uns Abstand vom Alltag zu nehmen, Ballast loszulassen, Distanz auf Belastendes zu bringen und unsere Mitte wieder zu finden. Zulassen und bewusstes Wahrnehmen von Glücksmomenten ermöglichen im Hier und Jetzt zu sein – sie sind das Tor zur Entspannung.

Inhalt:

- Kennenlernen der 8 Prinzipien des Genusstrainings.
- Erleben und stärken unserer Sinne mit praktischen Übungen.
- Unsere Regenerationsfähigkeit wieder finden.
- Entwickeln von Achtsamkeit und Transfer in den Alltag.

Nutzen:

Sie finden Ihre eigene Mitte, spüren die Vorgänge im Körper bewusst und stärken Ihre Wahrnehmungsfähigkeit. Genießen macht glücklich und ist ein gutes Mittel für mehr Zufriedenheit und Lebensqualität. Sie machen einmal Pause, nur so bleiben Sie kreativ, leistungsfähig und gesund!

Workshopangebot:

20.10.2020 von 9.00 – 12.30 Uhr im WIFI Linz, Wienerstraße 150,

zu buchen: ISA- Institut sei aktiv

Tel.: 05 7000-7341