

„Wer nicht genießt, wird ungenießbar!“

Friedrich von Schiller

Viele Menschen haben auf Grund ihrer Belastungen schöne Erlebnisse aus ihrem Leben vollkommen verdrängt. Das Genusstraining ist hierfür eine gute Möglichkeit sich für die schönen Dinge des Lebens wieder zu sensibilisieren und für sich zu nutzen.

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 erzeugen positive Gefühle im Belohnungssystem und bringen Entspannung.

Inhalt:

- unserer fünf Sinne erleben und stärken
- Kennenlernen der 8 Prinzipien des Genusstrainings
- Unsere Regenerationsfähigkeit wieder entdecken
- Positive Emotionen durch angenehme Reize mit verschiedenen Übungen fördern



Nutzen:

Sie schalten Ihr Gedankenkarussell aus, Anspannung und Stress werden abgebaut. Sie finden Ihre eigene Mitte, spüren die Vorgänge im Körper bewusst. 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!

Termin: 27. April 2022 von 9 – 14.30 Uhr, UE: 6

Zu buchen bei: WIFI Linz – ISA - Institut sei aktiv 58 + Tel. 05/7000-7341

Kursort: WIFI Linz

Referent/-in: Maria Auinger, Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement, Persönlichkeitstrainerin

Wer seine Gedanken verändert, verändert sein Leben

