

Mit allen Sinnen leben Tägliches Genussstraining

Beate Handler

<http://www.goldegg-verlag.at>

broschiert, 242 Seiten

ISBN: 978-3-901880-82-7

Preis: 19,80 EUR



- Stress, Hektik und Termindruck
- Job, Familie und Haushalt
- Essen und fühlen nebenbei ...

Permanente Reizüberflutung bestimmt unser Leben. Wir haben verlernt auf uns selbst und unsere Bedürfnisse zu hören und zu achten. Genussstraining hilft dabei alle Sinne zu aktivieren, sie wieder zu entdecken und bewusst einzusetzen.

Es sensibilisiert die Wahrnehmung, fördert die Entspannung im Alltag und sorgt mit positiver Energie für neue Ausgeglichenheit. Sorgen, Stress und Ängste werden dabei abgebaut und es entsteht ein neues starkes und genussvolles Lebensgefühl.

Probieren Sie es selbst!

Aus dem Inhalt

- Genusseinstimmung
- Zutaten für Genuss
- Bauwerk Achtsamkeit
- Bedürfnisse und Gefühle
- Vorfreude, Wohlbefinden und Askese
- Akzeptanz und Humor
- Stress & Entspannung
- Genuss in Zentimetern
- Expedition zu den sechs Sinnen
- Sehen - Horchen - Riechen - Schmecken - Tasten - Fühlen
- Genuss braucht Zeit und Erfahrung
- Wissen, was einem gut tut
- Genuss geht nicht nebenbei
- Genuss ist alltäglich
- Genussmomente zum Ausborgen
- Das Programm der sieben Gelüste