



## GENUSS mit allen Sinnen

*Jetzt erst recht!*

<i>05.06.2018</i>	<i>11:00 – 12:30 Uhr</i>
<i>12.06.2018</i>	<i>11:00 – 12:30 Uhr</i>
<i>19.06.2018</i>	<i>11:00 – 12:30 Uhr</i>
<i>26.06.2018</i>	<i>11:00 – 12:30 Uhr</i>

Essen, Mai 2018

*Liebe Selbsthilfegruppenmitglieder,*

*Genuss hält gesund - in einer Zeit, in der Zeitdruck, Leistungsanforderungen, Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit, Doppelbelastungen durch Job und Familie zum Alltag gehören kann Genussfähigkeit uns vor negativen Auswirkungen gewisser Stressoren schützen. Leider geht manchen Menschen im stressigen Alltag ihre natürlich Fähigkeit zu genießen verloren.*

*Wir wollen Genussmomente wiederentdecken, in den Alltag integrieren und zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität beitragen. Dieser Workshop stellt eine Anleitung zur Wahrnehmungsdifferenzierung und Aufmerksamkeitsfokussierung bereit. Dazu gehört auch, sich um die Rahmenbedingungen von Genuss zu kümmern.*

*In vier aufeinander aufbauenden Terminen werden wir die Voraussetzungen für Genuss erkunden und uns exemplarisch in Übungen einzelnen Sinneswahrnehmungen widmen.*

*Wir bitten um Anmeldung per Mail oder Telefon bis spätestens **25.05.2018** bei der WIESE e.V., da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.*

*Herzliche Grüße  
Claudia Demeter*