

Genusstraining – Das kleine 1x1 für Naschkatzen und Fleischtiger

Oftmals bleibt uns im Corona-Alltag nicht genügend Zeit zum Essen, geschweige denn mit Genuss!

Echte Genießer jedoch, die wissen, was Ihnen guttut, verfügen über eine der wichtigsten Ressourcen für Leistung, Gesundheit und Zufriedenheit. Wer mit gutem Gewissen genießen kann, besitzt ein perfektes Gute-Laune-Konzept und lebt leichter. In unserem Online-Impuls erfahren Sie, wie Sie die selbst erfahrenen Essensmomente zu Ihrem persönlichen Powerkick machen, durch den Sie vor allem in den momentanen Zeiten Kraft schöpfen können und leistungsfähig bleiben.

Was genau erwartet Sie?

⊕ *Was essen?* Ein gesunder Lebensstil ist die Grundlage für unser Wohlbefinden. Ein wesentlicher Schritt, um der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun, ist, auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung zu achten. Gute Ernährung ist für die Gesundheit wesentlich, vor allem zu Zeiten von Covid-19, in denen das Immunsystem möglicherweise verstärkt gefordert ist.

⊕ *Wieviel essen?*

⊕ *Wie essen?* Sie möchten durch eine genussvolle Ernährung etwas für sich und Ihren Körper tun? Sie sind neugierig, was Genusstraining damit zu tun hat? Sie möchten erfahren, wie ein achtsamer Umgang bezüglich Ihres Essverhaltens Ihnen innere Balance und Kraft schenkt? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie in unserem 60-minütigen Online-Impuls. Profitieren Sie von den praktischen Ideen, wie Sie außertäglichen Genuss im alltäglichen Leben wiederentdecken oder gar neu entdecken. Welche der Möglichkeiten für Sie dann in Frage kommen, probieren Sie am besten einfach aus, denn Tipps zur Umsetzung gibt es genug. Wenn Sie dabei sorgsam auf sich und Ihren Körper achten, werden Sie schnell herausfinden, was Ihnen besonders guttut

Entspannung – Achtsamkeit/Atemtraining – Einmal Auftanken bitte! Entdecke Deine Energietankstellen!

Für unsere körperliche und seelische Gesundheit ist es wichtig, ein natürliches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Innehalten, zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Tun und einfach nur Sein zu finden. Das gehört wie auch die vielen Polaritäten in der Natur - z.B. Tag und Nacht oder Sommer und Winter – zusammen.

Das Leben gerade in Corona-Zeiten im Gleichgewicht zu halten, ist jedoch gar nicht leicht, vor allem wenn uns Unvorhergesehenes oder veränderte Bedingungen begegnet. Dann reagieren wir oft mit tiefer Verunsicherung bis hin zu destruktivem Verhalten, das sich gegen uns selbst oder andere richtet. Belastungen, Stress oder Krisen sind natürlicher Teil unseres Lebens, dem wir ebenso wenig entrinnen können wie anderen Grundbedingungen unserer menschlichen Existenz. Doch wir können sehr wohl Wege für uns finden, dem Stress und Druck auf kreative Weise zu begegnen und so neben effektiven Lösungen im Umgang damit auch inneren Frieden und Ausgeglichenheit zu erfahren.

Folgende Termine für je bis zu 22 Mitarbeiter pro Webinar stehen zur Verfügung:

Genusstraining – gesunde Ernährung	Entspannung – Achtsamkeit/Atemtraining
13.05.2020; 15:30 – 16:30 Uhr	19.05.2020, 10:00 – 11:00 Uhr
25.05.2020, 14:30 – 15:30 Uhr	03.06.2020, 14:30 – 15:30 Uhr
26.05.2020, 10:00 – 11:00 Uhr	04.06.2020, 10:00 – 11:00 Uhr
27.05.2020, 14:30 – 15:30 Uhr	09.06.2020, 10:00 – 11:00 Uhr
28.05.2020, 10:00 – 11:00 Uhr	10.06.2020, 14:00 – 15:00 Uhr