



**06, 9**

**68161 Mannheim**

fon +49 (0) 621. 436 557 21

info@lang-praxis.de

# Genuss pur

Genusstraining über 6 Termine

- das Angenehme im Alltag bewusst wahrnehmen
- das Schöne am Leben genießen
- es sich gut gehen lassen
- die Stimmung positiv beeinflussen
- Stress leichter bewältigen

Termine:

2018 Beginn: 05.11.18, jeweils montags 18 - 20 Uhr  
(05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12.)

2019 Beginn: 21.01.19, jeweils montags 18 - 20 Uhr  
(21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.)

Telefonisches/persönliches Infogespräch vorab.

Kosten: 180,- € pro Kurs

## Weiterführende Infos:

Das Genusstraining in Anlehnung an „Die kleine Schule des Genießens“ von Lutz und Koppenhöfer (1983, 2004) ist wissenschaftlich in seiner Wirksamkeit zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens erprobt (z.B. Kaluzza, 1999).

## Inhalt:

Genuss als sinnliches Verhalten und lustvolles Erleben erfordert eine bewusste und differenzierte Wahrnehmung über die verschiedenen Sinneskanäle. Mit Übung können die verschiedenen Sinne geschärft werden. Je Termin wird ein Sinn (Riechen, Hören, ...) angesprochen und durch Übungen in der Woche darauf weiter trainiert.

## Ziel:

Förderung des Genießen-Könnens als Ressourcenstärkung, Aufbau von positivem Erleben und Verhalten

- Prophylaxe von psychischen und psychosomatischen Störungen
- Unterstützung von Krankheitsbewältigung
- Stressbewältigung
- Förderung des Wohlbefindens

## Indikationen:

Depression, Burn-out-Syndrom, Anpassungsstörungen, Essstörungen, sexuelle Störungen. Ein Genusstraining ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung. Es kann als Prophylaxe oder Begleittherapie unterstützend eingesetzt werden.

Kontraindikationen: Coenesthesien, akute Psychosen.

Ideal bei helfenden Berufen zum Stressausgleich.