

Genusstraining

Kleine Schule des Genießens

1. Gönn Dir Genuss! („Erlaubnis“)
2. Nimm Dir Zeit zum Genießen! („Entschleunigung“)
3. Genieße bewusst! („Achtsamkeit“)
4. Schule Deine Sinne für Genuss! („Wahrnehmung“)
5. Genieße auf Deine Art!
6. Genieße lieber wenig, aber richtig!
7. Planen schafft Vorfreude!
8. Genieße die kleinen Dinge des Alltags !