

Workshop: Achtsamkeit und Genuss

„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“ Wilhelm Busch

Achtsamkeit ist die Voraussetzung für Genuss. Um Genuss zu erleben brauche ich Entschleunigung. Im Stress kann ich nicht genießen. Genuss braucht Zeit und geht nicht nebenbei. Bauen Sie in Ihrem Alltag kleine Genussrituale ein.

Im Workshop lernen Sie gelassener mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Achtsamkeit bedeutet aufmerksam zu sein und bewusst im Hier und Jetzt zu leben, in diesem Augenblick. Lernen Sie mit Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sich und anderen zu begegnen.

Nehme ich meine Sinne im Alltag wahr oder geht das Leben an mir vorüber? Höre ich in der Früh die Vögel zwitschern und die Autos vorbei fahren? Schmecke ich meinen Tee bzw. Kaffee oder schlucke ich ihn hastig herunter? Rieche ich das frische Brot oder die Gewürze in meinem Essen? Sehe ich die Blumen am Wegrand? Fühle ich das T-Shirt an meiner Haut? Habe ich meinen 6. Sinn geschärft, höre ich auf mein Bauchgefühl, auf meine Intuition? Wie verhalte ich mich anderen Menschen gegenüber? Nehme ich sie überhaupt wahr oder ist alles selbstverständlich für mich?

Achtsamkeit bedeutet in einer reizüberflutenden Welt wieder bei sich zu sein, sich auf sich selbst zu besinnen und dem anderen mitfühlend zu begegnen.

Trainingsziele

- Förderung der Genuss- und Entspannungsfähigkeit
- Sinnesschulung
- Im Hier und Jetzt sein
- Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für den Moment
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Ideen für Genussmomente
- Achtsamkeitsroutinen entwickeln
- Besser mit Stress und Belastungen umgehen
- Achtsam für positive Erfahrungen sein
- Innere Klarheit finden, um den Alltag zu meistern
- Förderung der bewussten Wahrnehmung

Trainingsinhalte

- Blitzlicht / Spannungsrunde
- Genussübungen
- Erlernen einer Selbstmassage
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Mitfühlender und freundlicher Umgang mit sich selbst und anderen
- Atem- und Körperübungen

Methodik

- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen
- Reflexion

Zielgruppe

Für all jene Menschen, die bewusster leben möchten und achtsam mit sich und den Mitmenschen umgehen wollen.

„Wer nicht genießt, wird ungenießbar.“ Friedrich von Schiller

Dauer: 1 Tag

Trainerin: Tamara Gunacker

Ich bin Kooperationspartnerin der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft im Bereich Stress- und Burnoutprävention.

<https://kooperationspartner.svagw.at/main.asp?VID=1&kat1=94&kat2=666&PartnerView=1198>

Ich bin im Expertenpool des Fachverbandes der PERSONENBERATUNG und PERSONENBETREUUNG unter Stressmanagement und Burnout Prävention gelistet:

[http://www.lebensberater.at/stressmanagement%20und%20burnout-
praevention?combine_1=Tamara+Gunacker&combine](http://www.lebensberater.at/stressmanagement%20und%20burnout-
praevention?combine_1=Tamara+Gunacker&combine)

Ich bin im Branchenbuch der Resilienz Experten gelistet.

https://issuu.com/wirtschaftsverlag/docs/branchenhandbuch_print_v2?e=3737764/30363788

Ich bin auf der Liste der ÖGL Salutorvisor_innen® gelistet.

<http://www.oegl-lebensberater.at/salutovisoren.pdf>

Salutorvisor_innen haben sich für gesundheitsfördernde Beratung qualifiziert und unterstützen Sie bei der Erhaltung Ihres persönlichen Wohlbefindens.

Tamara Gunacker

Beratung/Coaching/Supervision/Training

Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
Kindergartenpädagogin, Trauerbegleitung
Salutorvisorin® (Förderung von Gesundheit)
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach
Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit

<http://www.tamara-gunacker.at>
beratung@tamara-gunacker.at

0699 / 81 27 20 78

Wurmbrandgasse 19/19

1220 Wien

