

**Mit allen Sinnen leben**  
**Tägliches Genusstraining**

Handler, B.; Goldegg Verlag

ISBN-10: 3903090174

ISBN-13: 978-3903090170

Der Longseller zum Genusstraining.

Stress, Hektik und Termindruck, Job, Familie und Haushalt - essen und fühlen nebenbei. Wir müssen immer mehr immer rascher unter einen Hut bekommen. Permanente Reizüberflutung bestimmt unser Leben. Wir haben verlernt, auf uns selbst zu hören und auf unsere Bedürfnisse zu achten.

„Genusstraining“ ist ein etablierter Begriff aus der verhaltenstherapeutischen Psychotherapie und hilft dabei, alle Sinne – riechen, schmecken, sehen, hören, tasten – zu aktivieren, sie wieder zu entdecken und bewusst einzusetzen.

Genusstraining sensibilisiert die Wahrnehmung, fördert die Entspannung im Alltag und sorgt mit positiver Energie für neue Ausgeglichenheit. Sorgen, Stress und Ängste werden dabei abgebaut und es entsteht ein neues, starkes und genussvolles Lebensgefühl.

In der 4., erweiterten Auflage dieses Longsellers beschäftigt sich die Autorin zusätzlich mit „Savoring – der Psychologie des Auskostens“.

Schmieden Sie genussvoll Ihr Glück!