

Bewusstes Erleben positiver Sinneseindrücke wie Riechen, Schmecken, Fühlen, Sehen und Hören

Ziele des Genusstrainings:

- Wiederentdecken und -erlangen der Genussfähigkeit
- Wiederwahrnehmen von Freude und positiven Erfahrungen
- Wiedererreichen und Steigerung der Lebensqualität
- Sensibilisierung der Sinne, bewusstes Wahrnehmen von Sinneseindrücken und Reaktivieren von genussvollen Erinnerungen

➔ Förderung von Wohlbefinden und Selbstfürsorge: „sich selber etwas Gutes tun“



© iofoto / 123RF Stockfoto