



## Zeit & Ort

27. Apr. 2024, 14:00 – 18:00

Wohlfühlpraxis, Feldstraße 4, 2443 Leithaprodersdorf

## Über die Veranstaltung

Genussmomente in den Alltag integrieren und schöne Momente und Wohlbefinden erhöhen! Für alle mit Leistungsdruck, Überforderung, sowie allgemeiner Überlastung. Für alle, die eine genussvolle Auszeit in der Natur suchen und unter Gleichgesinnten ihr Wohlfühl fördern möchten.

## WORKSHOP INHALTE

- Ankommen & Genießen
- Einführung ins Genussstraining
- Genussübungen mit Anleitung
- Achtsamkeitsspaziergang
- Genuss-Jause
- Gebote des Genusses
- Genuss- und Körperreise
- Reflexion und Feedbackrunde

Kosten pro Person € 120,- / inkl. Workshop-Handbuch, Nachmittagsjause und Getränke.  
Teilnahme NUR mit Anmeldung.

**Leitung:** Sarah Zelmanovics  
kontakt@sarahzelmanovics.at

Für Einzelpersonen und Kleingruppen geeignet. Zusatztermine für geschlossene Gruppen gerne auf Anfrage.



# Genuss

Impuls-Workshop

# RE:TREAT

