

Herzlich willkommen
zum Workshop

Alle Sinne nähren

Evelyn Konrad & Birgit Kubelka
aks gesundheit GmbH



Evelyn Konrad



Birgit Kubelka



Diätologinnen in der aks Ernährungsberatung

Genusstraining

Sinne sensibilisieren

- 🍏 Bewusstes, differenziertes Wahrnehmen mit allen Sinnen:
Blick auf das Gute richten, innehalten und auskosten
- 🍏 Genusstraining schult die Sinne um genussvoll wahrzunehmen
- 🍏 alle Sinne in möglichst vielfältiger Art einsetzen
- 🍏 Zugang zu positiven Gefühlen öffnen

Genusstraining

Genuss ist ein gutes Gefühl

- 🍏 *Genussquellen sind überall ...der Duft von frischem Kaffee, ein frisch bezogenes Bett,...*
- 🍏 *Ein Genuss ist:*
 - *eine positive Sinneserfahrung*
 - *ein bewusster Umgang mit angenehmen Dingen*
 - *alles was der Seele gut tut*
 - *ein gutes Gefühl*

Genusstraining

Gute Gefühle sorgen für Energie

- 🌱 2/3 von unserer Energie wird durch Emotionen beeinflusst
- 🌱 *Gute Gefühle sind:*
 - lebensnotwendig
 - Puffer bei Stress und Belastung
 - förderlich beim Lernen, Kreativität und Konzentration
 - machen offen für Neues
 - verbessern Beziehungen
- 🌱 **Gute Gefühle brauchen Abwechslung und Pflege**
 - Einfluss auf unser Immunsystem und unsere Gesundheit

Genusstraining

Sinne sensibilisieren



Genusstraining

Genussvoll essen braucht Übung und Zeit

- 🍏 **Genussfähigkeit:**
 - 🍏 Schafft einen Ausgleich zwischen unguuten Gefühlen wie Anspannung und guten Gefühlen wie Entspannung - Stressbewältigung
 - 🍏 ist eine wichtige Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden
 - 🍏 verbessert das bewusste Essen mit allen Sinnen und ohne Reue
 - 🍏 fördert Autonomie und Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit
- 🍏 **Genussübungen können immer wieder im Alltag der Kinder eingesetzt werden um die Sinne zu sensibilisieren und zu schulen.**

Genussmomente für die Nase



-  Wo sind in meinem Alltag Momente mit Gerüchen die gut tun?
-  Wie können Gerüche mit Kindern eingesetzt werden?




Foto-Köstlichkeiten



Genusstraining

Sinne sensibilisieren

Genussmomente für die Ohren




-  Welche Geräusche können als Ritual genutzt werden?
-  Wo kommt Stille im (Arbeits-)Alltag vor?
-  Lesen, Geschichten, Reime als Genussmomente

- 🍏 **Genussmomente für die Hände / Haut**
 - 🍏 Augen schließen, mit den Fingern „sehen“
 - 🍏 Zeit nehmen, bewusst spüren

Achtsam essen

Ganz im gegenwärtigen Moment sein

Achtsam essen

-  Bewertungsfreies Wahrnehmen mit allen Sinnen von Lebensmitteln, Essverhalten, Körperempfindungen...
-  Achtsames Essen einer Rosine (Cranberry, Beere, etc.)
-  Anfängergeist, „wie zum ersten Mal“

Achtsam essen – wer da drinnen ist hungrig?

Die 7 Arten des Hungers-

wer da drinnen ist
hungrig?

- Augenhunger
- Nasenhunger
- Mundhunger
- Magenhunger
- Zellhunger
- Geistiger Hunger
- Herzhunger

nach Jan Chozen Bays: Achtsam essen

Abschluss-Reflexion

- 🍏 Was hat mich besonders überrascht/berührt/gewundert?
- 🍏 Was nehme ich für mich mit?
- 🍏 Was kann ich mir vorstellen in der Arbeit praktisch umzusetzen?

Vielen Dank fürs
DABEI SEIN und
MITMACHEN!

