

# **extra's Genuss-Inseln NEU! Ab Juni 2017**

**Ansprechpartnerinnen: Sophia Kuester-Benkhofer u. Sabine Haertl**

**Mail: [angebot@extra-ev.org](mailto:angebot@extra-ev.org)**

## **Einführung**

### **Warum sind wir hier?**

Genuss ist gleichzusetzen mit positiven Gefühlen. Es geht darum, Freude, Lachen, Wohlfühlen, Glücksmomente, Entspannung und vieles mehr erleben zu können.

Die Genuss-Inseln sollen dabei unterstützen, die einzelnen Sinne zu erforschen und wiederzuentdecken.

### **Wie genieße ich?**

Ich bin ganz bei einer Sache.

Ich nehme mir Zeit für meinen Genuss.

Ich darf genießen. Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich auch für andere sorgen.

Ich genieße auf meine Art und Weise.

Wenn ich zu viel von etwas habe, kann ich es nicht genießen.

Mein Genuss wächst mit der Erfahrung.

Genusssituationen gibt es täglich.

Wenn ich Bedürfnisse aufschiebe, erhöhe ich dadurch den Genuss.

### **Hilfreiche Fragen**

Was ist für mich entspannend?

Wie kann ich Genussmomente in meinen Alltag einbauen?

Was trägt zu meiner Zufriedenheit bei?