



Hey! Schön, dass Du hier bist.

Die Fähigkeit zu genießen liegt mir quasi in den Genen. Ich bin eine Frau mit tiefer Empathie und dem Blick für kleinste Details. Diese Ressource war mir jedoch lange Zeit überhaupt nicht bewusst. Im Gegenteil: Ich hielt meine intensiven Wahrnehmungen für ein Hindernis, ja sogar eine Bürde.

Durch die Fortbildung zur Genusstrainerin wurde mir dann endgültig klar, wie sehr unsere Gesellschaft das bewusste Genießen braucht. Und zwar in allen Lebensbereichen. Genuss ist nämlich keine Privatsache.

Genuss ist die Basis für ein selbstbewusstes Leben und Miteinander.

Und falls Du befürchtest, den Genuss im Leben verloren zu haben, hier die gute Nachricht:

Genuss & Selbstwert kann trainiert werden wie ein Muskel.

Erfahre auf den nächsten 7 Seiten was Genusstraining bewirken kann und durchlaufe ein paar Fragen um herauszufinden, wie **genießbar** Du eigentlich selbst gerade bist?

Ich wünsche Dir viel Freude dabei. Genussvolle Grüße,

Stephanie

Die Genusstrainerin

STEPHANIE CLEVER-MORAWIETZ

- ausgebildete Psychologische Beraterin
- Expertin für Selbstbild und -annahme
- Motivationsrednerin
- zertifizierte Genusstrainerin
- Herzensmensch



Genustraining & mein Konzept

Das Genustraining selbst stammt ursprünglich aus der Verhaltenstherapie und wird schon seit den 70er Jahren sehr erfolgreich als Methode zur Förderung von Wohlbefinden und Selbstfürsorge genutzt.

Als ausgebildete Psychologische Beraterin und zertifizierte Genusstrainerin habe ich ein präventives und ganzheitliches Konzept entwickelt, das sowohl die klassischen Elemente des Genustrainings beinhaltet als auch das wohl wichtigste Fundament für jede langfristige Veränderung:

Das Aufbauen eines authentischen und positiven Selbstbewusstseins.

Denn Fachwissen alleine löst Deine Probleme nicht. Es ist Deine bewusste Entscheidung, die Dein Leben verändert. An jedem einzelnen Tag.

Du möchtest alleine oder mit deinem Bestie kreativ und spielerisch an Selbstwert und Genuss arbeiten? Oder Du bist angestellt und Dein Team kann eine Portion Motivation und gemeinsamen Genuss vertragen?

Melde Dich per [WhatsApp](#) oder schicke mir eine [Mail](#) mit Deinen Fragen!



WICHTIG ZU WISSEN IST:

Genuss ist mehr als "nur" ein leckeres Essen oder ein intensiver Moment des Glücks während der kurzweiligen Urlaubsreise.

Genuss ist die Basis für Dein ganzheitliches Wohlbefinden.

Wenn Du in der Lage bist Dich an den kleinen Dingen im Leben so richtig zu erfreuen, hast Du quasi schon den Jackpot des Glücks geknackt!

Viele Menschen denken oft, das Glück liegt auf dem Gipfel eines schwer erklimmbaren Berges, den nur die wenigsten in ihrem Leben jemals wirklich erreichen werden.

Und genau das ist der Fehler – wir denken viel zu viel. Und fühlen viel zu wenig.

Es wird also Zeit, sich mehr dem Fühlen und Wahrnehmen zu widmen und sich den Genuss zurück in den Alltag zu holen – **auf geht's!**





VORTEILE MEINES GENUSSTRAININGS



Sinne werden reaktiviert und geschärft



Förderung von Konzentration & Körpergefühl



Nachhaltiges Stärken des Selbstvertrauens



Spürbare Verbesserung des Lebensgefühls



Stress & Anspannung werden reduziert

Interesse am Genusstraining online?

Schicke mir gerne eine Mail





DEIN SELBST-TEST

“WIE GENIESSBAR BIST DU GERADE ?”

1

Wie merkst Du, dass Du gerade Stress hast / überfordert bist?

2

Wie gehst Du mit Anderen um, wenn Du gestresst / genervt bist?



3

Was tust Du, um Dich abzulenken (bei Stress) ?

4

Auf einer Skala von 1-10 : Wie viel Genuss hast Du täglich?

Und welchen Genuss hättest Du gerne mehr ?

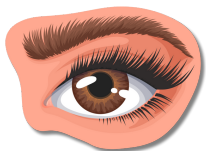


IDEEN FÜR BEWUSSTE GENUSSMOMENTE

Hier noch ein paar kleine genussvolle Inspirationen für Dich :



Atme öfter mal tief durch, 2-3 Mal hintereinander



Bücher lesen oder hören weckt Dein inneres Auge



Genieße täglich bewusst Dein Lieblingsgetränk



Du schmeckst intensiver mit geschlossenen Augen



1 Minute am Stück ruhig sitzen und NICHTS tun wirkt Wunder – und schafft oft kreative neue Ideen!

**Du hast jetzt so
richtig Lust,
mehr für Dich /
Dein Team zu
tun?**

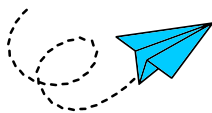


Das freut mich total – hier sind die Möglichkeiten :



**Du hast Interesse am Genussstraining für Dich oder
Dein Team in der Firma?**

(Melde Dich **HIER** an und fülle das Formular aus).



**Erst einmal schauen und Dich inspirieren lassen mit
meinem wöchentlichen GENUSS-LETTER**

(Du brauchst nichts weiter tun, bist ja angemeldet)



Du möchtest Dich auf Social Media verbinden? Gern!

(**HIER** geht es zu meinen Kanälen – ich freue mich!).



Du möchtest Feedback geben oder hast Fragen?

HIER geht es zu WhatsApp

HIER geht es zur Mail