



Beate Handler

Mit allen Sinnen leben

Tägliches Genussstraining
4. erweiterte Auflage

Stress, Hektik und Termindruck, Job, Familie und Haushalt – essen und fühlen nebenbei... Wir müssen immer mehr immer rascher unter einen Hut bekommen.

Permanente Reizüberflutung bestimmt unser Leben.

Wir haben verlernt, auf uns selbst zu hören und auf unsere Bedürfnisse zu achten. „Genussstraining“ ist ein etablierter Begriff aus der verhaltenstherapeutischen Psychotherapie und hilft dabei, alle Sinne – riechen, schmecken, sehen, hören, tasten – zu aktivieren, sie wieder zu entdecken und bewusst einzusetzen. Genussstraining sensibilisiert die Wahrnehmung, fördert die Entspannung im Alltag und sorgt mit positiver Energie für neue Ausgeglichenheit. Sorgen, Stress und Ängste werden dabei abgebaut und es entsteht ein neues, starkes und genussvolles Lebensgefühl.

In der 4., erweiterten Auflage dieses Longsellers beschäftigt sich die Autorin zusätzlich mit „Savoring – der Psychologie des Auskostens“. Schmieden Sie genussvoll Ihr Glück!

Mit allen Sinnen leben
Tägliches Genussstraining
4. erweiterte Auflage

Beate Handler

Hardcover, 268 Seiten

22,00 Euro

ISBN 978-3-903090-17-0

ISBN E-Book 978-3-903090-18-7

erschienen im Dezember 2015



© Beate Handler

Mag. **Beate Handler** ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin und Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Sie

hat langjährige Berufserfahrung in den Bereichen Psychosomatische Erkrankungen, Burn-out und Stressfolgen. Schwerpunkte in ihren Tätigkeitsfeldern (die neben der Psychotherapie auch Vorträge und Workshops umfassen) sind Selbstfürsorge, Glücks- und Genussmomente sowie die psychophysiologische Gesundheit der Klienten zu fördern.

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4/2 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 (0) 1 5054376-0 | Fax -20

office@goldegg-verlag.at

www.goldegg-verlag.at