

Achtsamkeit & Wein – Genuss mit allen Sinnen erleben!

Einladung zum Workshop

Titel des Seminars/Workshops:	Achtsamkeit & Wein
Zielgruppe:	Alle Interessenten, die sich in Achtsamkeit üben möchten und guten Wein schätzen
Datum und Uhrzeit:	Auf Anfrage, Dauer 4 Stunden
Ort:	Haus der Salutogenese Plenzengreith 15 8162 Passail

Referent

PhDr. Bernhard Adelsberger	Gesundheitspädagoge
----------------------------	---------------------

Beschreibung des Workshops

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen – mit allen Sinnen. In diesem einzigartigen Seminar verbinden wir die Kunst der Achtsamkeit mit dem Erlebnis einer hochkarätigen Weinverkostung. Lernen Sie, wie Sie durch bewusstes Wahrnehmen und gezielte Techniken Ihren Alltag entschleunigen, Stress abbauen und den Genussmoment intensiv erleben.

Der Höhepunkt des Seminars ist die exklusive Verkostung edler Weine, bei der Sie lernen, Aromen, Struktur und Charakterzüge der Weine auf eine völlig neue Weise zu erleben – achtsam, bewusst und mit allen Sinnen.

Inhalt und Ziele des Workshops

Das Seminar bietet praxisorientierte Inhalte und zielt darauf ab:

☒ Grundlagen der Achtsamkeit	◆ Was bedeutet Achtsamkeit und wie wirkt sie auf Körper und Geist? ◆ Einführung in achtsame Wahrnehmungstechniken für mehr Gelassenheit im Alltag
---	--

☒ Achtsamkeit in der Sinneserfahrung	♦ Wie wir unsere Sinne bewusst schärfen und feine Nuancen erkennen ♦ Praktische Übungen zur Wahrnehmung von Duft, Geschmack und Textur
☒ Wein als meditative Genuss-Erfahrung	♦ Verkostung ausgewählter, hochkarätiger Weine – bewusst erleben, statt nur trinken ♦ Die Kunst des Degustierens: Farbe, Bouquet, Struktur und Abgang richtig erfassen ♦ Wie Achtsamkeit die Wahrnehmung von Wein und Geschmack intensiviert
☒ Verknüpfung von Achtsamkeit & Genuss im Alltag	♦ Wie bewusster Genuss unsere Lebensqualität nachhaltig steigert ♦ Tipps zur Integration von Achtsamkeit in tägliche Routinen

Nutzen des Programms

✓ Mehr innere Ruhe & Gelassenheit	durch bewusste Wahrnehmung
✓ Sensibilisierung der Sinne	für intensivere Geschmackserlebnisse
✓ Erleben hochwertiger	Weine in einer neuen Dimension
✓ Genussvolle Momente	in einer entspannten Atmosphäre

Organisatorische Details

Teilnahmegebühr	150 € pro Person inkl. Wein-Verkostung
Anmeldung	Ab 8 Personen Anmeldeformular an: office@schoeckl-zentrum.at
Kontakt für Rückfragen	Seminarleitung Tel: 06608119000

Hinweise

Teilnehmerzahl	Ab 8 Teilnehmer bis max. 15
Örtlichkeit	Bei Schönwetter Outdoor Veranstaltung sonst im Seminar-Raum

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Seminar/Workshop begrüßen zu dürfen!

Kontaktdaten: Email: OFFICE@SCHOECKL-ZENTRUM.AT; Tel.: +43 (0) 664 237 3979
Bankerbindung: ERSTE SPARKASSE, IBAN: AT26 2081 5000 4411 4395, BIC: STSPAT2GXXX