Haus der Salutogenese Gesundheit und Pflege GmbH 8162 Passail Plenzengreith 15

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 |
|----------------------------|---------------------|
|----------------------------|---------------------|

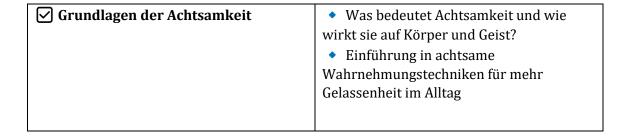
Beschreibung des Workshops

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:



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



Haus der Salutogenese Gesundheit und Pflege GmbH 8162 Passail Plenzengreith 15

| | T |
|--------------------------------------|---|
| 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- | Verkostung ausgewählter, |
| Erfahrung | 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 & | Wie bewusster Genuss unsere |
| Genuss im Alltag | 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