

GENUSS- ORGIE

VORBEREITUNG: KRÄUTER-EINKAUF
MEETING-ZEIT: 15 MINUTEN AUSTAUSCH

ZIEL

Auslösen positiver Emotionen durch
Konzentration auf Sinneswahrnehmung

ZUTATEN

für virtuelle Meetings:

- keine (Alternativ-Empfehlung: 10' Genuss-Spaziergang)
- für Präsenz-Meeting diverse Kräuter (möglichst frisch! z.B. Rosmarin, Thymian, Lavendel, Petersilie, Dill)

ANLEITUNG

"Wenn wir genießen, sind wir automatisch im Hier und Jetzt. Wählen Sie ein Kraut aus und versuchen Sie, es mit allen Sinnen zu genießen: sehen, (evtl.) hören, fühlen, riechen, schmecken. Erst jede/r für sich, 5 Minuten, und dann tauschen wir uns aus."

- Ermöglichen Sie auch das Teilen von Assoziationen, Bildern, Erinnerungen
- Denken Sie an die 7 Regeln für mehr Genuss ("Genuss braucht Zeit" etc.).
- Die finden Sie zum Beispiel hier:

<https://www.genuss-tut-gut.de/warum-genuss/>

 GELBE
ZEITEN
do care!®

 GELBE
ZEITEN
do care!®

 GELBE
ZEITEN
do care!®

 GELBE
ZEITEN
do care!®

 GELBE
ZEITEN
do care!®

 GELBE
ZEITEN
do care!®