

Genießen: Wahrnehmungstraining gegen psychosomatische Erkrankungen

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Genusstraining ist eine gesundheitsfördernde und -aufrechterhaltende, wie auch präventive und kurative Behandlungsmethode.

Das Training vermittelt eine Sensibilisierung unserer fünf Sinne (Riechen, Fühlen, Sehen, Hören und Schmecken). Jedes bewusste, achtsam wahrgenommene sinnliche Erleben schärft die Sinne.

Ziel dabei ist, dem/der Patienten/in zu vermitteln, dass er/sie durch die Bewusstwerdung seiner/ihrer Gefühle und Stimmungen Einfluss auf diese nehmen kann und dadurch seine Autonomie stärkt. Wir richten den Fokus dabei nicht auf die Störung bzw. das Problem, sondern auf die Stärkung der positiven Anteile des/der Klienten/in.

Er/sie ist somit in der Lage, für sein Befinden selbst die Verantwortung zu übernehmen. Er bekommt Zugang zu seinen inneren Kräften. Es handelt sich also um einen ressourcenorientierten Ansatz.

Dieses Training findet Anwendung bei vielen psychosomatischen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Schmerzen, Schlaflosigkeit, Ängsten, Tinnitus. Ebenso kann es bei Suchterkrankungen, Depressionen, Burnout-Syndrom, ADHS, ADS, HSM, Borderline-Störungen sowie bei Selbstwertproblematiken eingesetzt werden.

Dieses Seminarangebot richtet sich an Berufsgruppen aus dem psychotherapeutischen Kontext.

Termine:
Mi. 22.10.2025
10:30-17:30 Uhr

Preis:
135,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSH111221025

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

