

Fortbildung

Genusscoaching



Genusstraining –

**der wesentliche Baustein für ein
erfolgreiches Ernährungscoaching,
Gästeprogramm sowie für eine
effektive Ernährungs- und
Lebensstilveränderung**

entwickelt und geleitet von Mag. Christina Frauenschuh

Inhalt

| | |
|-----------------------------------|---|
| Idee | 2 |
| Was ist Genuss & Genusscoaching | 3 |
| Nutzen für die Teilnehmerinnen | 3 |
| Inhalte | 4 |
| Zielgruppe | 6 |
| Seminarzeiten / Termine / Orte | 6 |
| Lehrgangskosten / Anmeldungen | 6 |
| Referentin & Fortbildungsleiterin | 7 |

Idee

Genuss ist etwas worüber die ganze Welt redet.

„Wohlbefinden, Gesundheit, Gewichtsreduktion, Vitalität und Zufriedenheit resultieren aus einem positiven, genussvollen Erlebnis.“

Immer mehr beginnt die Wissenschaft Genuss als wichtigen Faktor in der Gesundheitswissenschaft anzuerkennen. Genuss wird von 85 Prozent der Menschen als extrem wichtig angesehen. Doch können hierzulande aber nur rund 15 Prozent wirklich genießen.

Genießen zu können

- ☞ erleichtert das nachhaltige und freudvolle Abnehmen
- ☞ verstärkt die Sinnes- und Geschmackswahrnehmung
- ☞ erhöht die Freude beim Essen und bei der Bewegung
- ☞ verhilft dazu zu Wissen was einem gut tut
- ☞ Reduziert HeißhungerAttacken
- ☞ verbessert die Regeneration, erhöht die Energie
- ☞ hilft Burn-Out vorzubeugen
- ☞ stärkt das Immunsystem
- ☞ erhöht die Freude, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit

Was ist Genuss & Genusscoaching

Häufig wird Genuss mit gut und viel Essen in Verbindung gebracht. Doch Genuss ist und kann mehr.

Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie Süßigkeiten gegessen haben und im Nachhinein ein schlechtes Gewissen hatten, da Sie zuviel davon gegessen haben?

Schmecken Ihnen Fertiggerichte besser als Ihre eigene Küche oder natürliche Lebensmittel?

Kennen Sie eine Person die nachsalzen bevor gekostet wurde?

Oder möchten Sie abnehmen?

Können Sie einem oder mehreren der oben genannten Punkte zustimmen, dann schärfen Sie Ihre Sinne!

Sinnestraining und somit das genussvolle Essen führt nicht nur zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit, sondern auch zu einer Reduktion von Übergewicht.

Jahrelanges Essen ohne auf die eigenen Sinne zu hören führt zu einem veränderten Hunger- und Sättigungsgefühl, zu einem erhöhten Konsum von Fertigprodukten und somit zu Übergewicht.

Weiteres verliert der Körper das Gefühl was ihm nun gut tun würde.

Genuss wird stark über individuelles Wohlfühlen und ein gelungenes Selbstmanagement (Selfness) hergeleitet. Als eine Bezeichnung für eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist, hat Genuss auch eine Auswirkung auf die Gesundheit.

Durch ein gezieltes Genusscoaching gepaart mit Wahrnehmungsschulung und Ernährungsimpulsen entwickelt sich das Wissen und das Gespür dafür was einem gut tut. Ein bewusstes, interaktives Arbeiten an sich selbst führt somit zur Erlangung von Selfness. Selfness bedeute auch Lebensqualität durch eine ganzheitliche Lebensführung mit Genuss und Freude. Sie können Ihr Leben so mehr genießen und Ihre Ziele zur Verbesserung Ihrer Gesundheit, Ernährung – Ihres Körpergewichts - und Bewegung besser und zielsicherer umsetzen. Genusscoaching bedeutet, dass Techniken zur Wahrnehmung, Erlangung und Erhöhung von Genuss vermittelt werden.

Genusstraining ist ein wesentlicher Baustein einer erfolgreichen Ernährungsveränderung und eines nachhaltigen Coachings.

Nutzen für die Teilnehmerinnen

Sie erlernen wie Sie Genuss als ein Element in Ihren Beratungen und Coachings zur Auflockerung und erhöhten Nachhaltigkeit Ihrer Einheiten einsetzen können. Sie erhalten neben den theoretischen Grundlagen einen mit vielen Übungen gefüllten „Genusskoffer“ mit dem Sie spannende Genuss- & Geschmackseinheiten für Gäste, Erwachsene, Kinder- & Jugendliche anbieten können.

Inhalte

Die Inhalte werden durch Theorie und Praxiseinheiten vermittelt. Sodass der/die Teilnehmerinnen eine Art Genuss-Werkzeugkoffer für die weitere Arbeit mitnehmen kann.

Modul I – Grundlagen und Wirkung des Genießens

- ☞ Definition Genuss & Erläuterung von Vorteilen und Einsatz
 - Nähere Beleuchtung des Begriffes Genuss und Erläuterung warum Genuss mehr ist als nur gut Essen
 - Studien und Praxisbeispielen wie Genuss als Weg zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Wunschgewicht erfolgreich eingesetzt wird
 - Möglichkeiten wie Genuss, Genusstraining & Genusscoaching im Beruf, Alltag und Privatleben eingebaut werden kann
- ☞ Genuss und Genusstypen
 - Welche unterschiedlichen Genusstypen gibt es und was bedeutet dies für den Einsatz des Genusscoachings
- ☞ Sinne der Schlüssel zum Genuss
 - Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Fühlen näher betrachtet
 - Bedeutung der Sinne für die Genusswahrnehmung und –fähigkeit
 - Wirkung von Aromen und Geschmacksverstärker auf die Sinnenwahrnehmung und die Genussfähigkeit
- ☞ Genussvoll den inneren Schweinehund überwinden
- ☞ Genusskräfte I – Faktoren zur Förderung des Genusses
 - Die Genusskräfte und Hemmer: Wissen was einem gut tut, täglich etwas Gutes, Genuss braucht keinen Luxus, Faktor Zeit, Offenheit, das schlechte Gewissen uvm. unter die Lupe nehmen

Modul II – Genuss- & Geschmacksübungen

- ☞ Parcours der Sinne – Sinnes- & Geschmackstraining
 - Übungen zur Schulung der Sinnes
 - Training des Geschmackssinns
 - Möglichkeiten wie diese Übungen in einem Coaching, einer Beratung, für sich selbst oder als ein Gästeangebot im Hotel angewendet wird.
- ☞ Genusskräfte II – Übungen für die Genusspraxis
 - Die Genusskräfte und Hemmer: Wissen was einem gut tut, täglich etwas Gutes, Genuss braucht keinen Luxus, Faktor Zeit, Offenheit, das schlechte Gewissen uvm. gezielt einsetzen lernen

- Möglichkeiten wie diese Übungen in einem Coaching, einer Beratung, für sich selbst oder als ein Gästeangebot im Hotel angewendet wird.
- ☞ Bio, regional & Erhöhung des Genusses
 - Was bedeutet Bio(logisch) und Regional
 - Was haben diese Lebensmittel in sich was den Geschmack und den Genuss erhöht
 - Was bringen Sie mit um das Hungergefühl zu reduzieren und das Sättigungsgefühl zu erhöhen
- ☞ Freifahrtsschein für Naschkatzen
 - Gesundheit durch Süßes erhöhen und dabei genießen – das geht!
 - Warum und wie Schokolade genossen werden sollte wird nicht nur erläutert, sondern auch live erlebt.

Modul III – Genuss im Einsatz

- ☞ Erlebnis Küche - voll dabei und mittendrin
 - Genuss beginnt bei den Kindern – Kinder zum Genießen und Kochen animieren
 - Fertiggerichte oder doch frisch zubereitet?
- ☞ Businessmeeting neu – das Koch-Arbeitsgespräch
 - Ablauf eines innovativen und teambildenden Arbeitsgesprächs
- ☞ Genusskräuter statt Genussmittel
 - „Kräutertee usw. statt die 5. Tasse Kaffee“
- ☞ Sinneswanderung - Ich, Sinne & Natur
 - Praxis im Freien
- ☞ Markt der Genüsse
 - Ausarbeitung von Möglichkeiten von Genusskonzepten für die eigene berufliche Praxis
- ☞ Mein persönlicher Genussplan
 - Ein Leitfaden für mehr Genuss in meinem eigenen Leben

Zielgruppe

Personen die

- ☞ bereits in Bereichen der Gesundheitsvorsorge arbeiten und sich weiterbilden und spezialisieren möchten, wie Lebens- und SozialberaterInnen, Psychotherapeutinnen, Ernährungswissenschaftlerinnen, Sportwissenschaftlerinnen, ErnährungsberaterInnen, Fitness- & Wellnesstrainerinnen tätig sind und eine wertvolle Zusatzqualifikation erwerben möchten
- ☞ die im Tourismus / in der Hotellerie tätig sind und ihren Gästen ein Zusatzangebot anbieten möchten
- ☞ alle an Wohlbefinden, Gesundheit, Ernährung oder Genuss interessierte Personen

Seminarzeiten / Termine / Orte

gesamt: 38 Lehreinheiten

- a) entweder als Block zu 5 Tagen von MO 7. bis FR 11. November 2011 von 9-17 Uhr in St. Johann im Pongau
- b) oder aufgeteilt - 3x DI 18-22 Uhr, DO 18-22 Uhr, 1x FR 16-22 Uhr und SA 9-17 Uhr in Salzburg im Frühjahr 2012: DI 28. Feber 18-22 Uhr, DO 1. März 18-22 Uhr, DI 6. März 18-22 Uhr, DO 6. März 18-22 Uhr, FR 16. März 16-22 Uhr, SA 17. März 9-17 Uhr, DI 20. März 18-22 Uhr, DO 22. März 18-22 Uhr

Infoabende

St. Johann im Pongau: DO 13. Oktober 2011; Salzburg: DI 31. Jänner 2012 jeweils um 18:30 Uhr

Lehrgangskosten / Anmeldungen

€ 450,-

Anmeldungen über das WIFI Salzburg

Referentin & Fortbildungsleiterin

Mag. Christina Frauenschuh, geb. 1973



Meine Philosophie wird getragen von einem "Sowohl als auch". Genussvoll und gesund. Essen und Trinken ist für mich gekennzeichnet von Vergnügen und Verantwortung.

Eine intensive Ich- und Naturwahrnehmung zur Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen und Kräfte bildet die Basis. Ein bewusstes, interaktives Arbeiten an sich selbst wird auf lustvolle Weise erarbeitet und somit Selfness erlangt. Selfness bedeute auch Lebensqualität durch eine ganzheitliche Lebensführung mit Genuss und Spass: Die täglichen Aufgaben, aber auch Stress oder Krankheit lassen sich durch Selfness leichter meistern. Sie können Ihr Leben so mehr genießen.

- ☞ Jahrgang 1973, gebürtige Kitzbühelerin, lebt seit 2010 in St. Johann i.P. /SBG
- ☞ Studium der Sportwissenschaften, Ernährungswissenschaft
- ☞ Diverse Aus- und Fortbildungen im Gesundheitsbereich wie „Ernährungs- und Gesundheitsberaterin“, „Heilkräuter und Phytotherapie“, "Bergwanderführer", "Personal Trainerin", "Therapeutin für kPNI", "Nahrung als Medizin"
- ☞ Über 12 Jahre Berufserfahrung als Coach, Konsulent und Referent im Gesundheitsbereich für Firmen, Hotels, Ausbildungsinstitutionen und Privatpersonen
- ☞ 1999 Eröffnung der eigenen Firma
- ☞ 2010 Beginn des Aufbau eines mobilen Genussstudios
- ☞ Zusammenarbeit mit namhaften Partnern aus Medizin, Hotellerie, Sport, Tourismus, Dienstleistungswirtschaft und Netzwerken, auch auf internationaler Ebene.
- ☞ Langjährige Erfahrung als Referentin, Ernährungsberaterin, Genusscoach, Selfnesscoach

**Mag. Christina Frauenschuh, A-5600 St. Johann im Pongau, Bundesstr. 12,
0043 (0)664 53 35 826, office@frauenschuh.cc, www.frauenschuh.cc**