

Seminartitel:

Sinn(e) erleben – Wahrnehmung, Präsenz und Genuss neu entdecken! Ein Workshop für mehr Achtsamkeit, Verbindung und innere Ruhe mit anschließendem bewussten Essen

Beschreibung:

Wer bewusst wahrnimmt, lebt klarer, handelt präsenter und genießt tiefer. In diesem Workshop erleben die Teilnehmenden, wie kraftvoll ihre Sinne sind: Sie entdecken, wie sich Stress reduziert, wenn der Fokus sich verlagert, weg vom Denken, hin zum Spüren. Durch gezielte Übungen werden alle Sinne aktiviert. Die Teilnehmenden kommen zur Ruhe, werden aufmerksamer für sich selbst und ihr Umfeld und stärken so ganz nebenbei auch Teamgefühl und Kommunikationskultur. Denn wer sich selbst besser spürt, hört und versteht auch andere besser.

Der Workshop schafft Raum für Achtsamkeit, echte Begegnung und neue Energie, genau das, was im hektischen Berufsalltag oft fehlt. Der gemeinsame Ausklang mit einem bewussten Essen rundet das Erlebnis ab. Ein Moment des Miteinanders, der verbindet und in Erinnerung bleibt. Optional begleiten wir das Essen mit Gesprächsimpulsen zu Jahresrückblick, Teamerleben oder Wertschätzung.

Ziele & Nutzen:

- Sinne (neu) schärfen – vom Kopf zurück in den Körper finden
- Wahrnehmung als Ressource für Klarheit, Entspannung und Verbindung entdecken
- Den Moment bewusst erleben – auch im (Arbeits-)Alltag
- Tieferer Austausch im Team – jenseits von Business-Talk
- Genuss erleben – mit allen Sinnen
- Entschleunigung und mentale Frische gewinnen

Ablauf & Details:

- Dauer: 2-4 Stunden Workshop + gemeinsames Essen (optional Sterne- oder regionales Menü)
- Wahrnehmungsübungen, Kurzimpulse, Atemtechniken um alle Sinne zu erfahren
- Inklusive Handout für den nachhaltigen Transfer
- Optional: Gesprächsimpulse am Tisch (z. B. Jahresrückblick, Team-Werte)

Was das Seminar auszeichnet:

Wir schaffen eine Atmosphäre, in der Menschen sich selbst wieder näherkommen – mit klarem Fokus auf das, was zählt: Präsenz, Verbindung, Genuss. Ein Erlebnis für Körper, Geist und Teamgefühl – das nachwirkt.

Zielgruppe:

Teams, Führungskräfte, Projektgruppen, Abteilungen (Besonders geeignet als Abschluss von Klausurtagungen, Teamtagen, Weihnachtsfeiern oder Jahresmeetings)

Teilnehmerzahl:

Nach Absprache

An Ihrem Veranstaltungsort:

Unterlagen werden zur Verfügung gestellt.

Anfragen & Kontakt:

Florian Heigl
& Sonja Weissensteiner
info@intuitive-seminare.de
Tel.: 0179 457 08 99