



TANTE OLGA



SEMINARSTART
04.05.2019
8 Termine

DEIN WEG IN EIN NACHHALTIG NACHHALTIGES LEBEN

Dauerhaft nachhaltig und glücklich Leben

Nachhaltig leben – wir alle wissen, dass wir es sollten – aber warum fällt es uns dennoch so schwer, es im Alltag umzusetzen?

Die Akademie Nachhaltigkeit begleitet dich auf dem Weg in ein Nachhaltiges Leben. Wir gehen individuell auf deine Situation ein (ob mit Kindern und Familie, ob ohne, ob arm, ob reich, ob Stadt ob Land). Wir schauen uns an was nachhaltiges Leben überhaupt bedeutet, wie du deinen und euren Alltag nachhaltig auf Nachhaltig umstellen könnt, ohne Jojo-Effekt, ohne Rückfall.

Klarer Fokus liegt bei dieser Fortbildung darauf, wie wir **nachhaltig besser, günstiger, zufriedener und glücklicher leben** können - Wie wir aus einem Sollen ein Wollen und sogar ein wir-wollen-gar-nichts-anderes-mehr, machen können.

Wir freuen uns riesig und freuen uns über jede-/n Weggefährten/-in!

Modul 1 Auftaktveranstaltung **04.05., 16:30-19:30 Uhr, Tante Olga**

- Vorstellungsrunde und Organisatorisches
- Werte: Was für ein Mensch möchte ich sein?
- Gemeinschaftsgrundlagen
- Bedürfnisorientierung
- Die Säulen der Nachhaltigkeit
- Strategien zur Integration von gewünschtem Verhalten in unser Leben
- Hausaufgabe

Modul 2 Zero Waste & Aufräumen **15.05., 18:00-20:30 Uhr, Hins und Kunzt**

- Hausaufgabe besprechen
- Warum ist Müll ein Problem?
- Einführung in Zero Waste
- Refuse, Reduce, Reuse, Recycle
- Müll richtig entsorgen, kompostieren
- Erleichtern durch Abgeben
- Aufräumen von „außen“ nach „innen“
- Hausaufgabe

Modul 3 Reinigungsmittel und Körperpflege **22.05., 18:00-20:30 Uhr, Hins und Kunzt**

- Hausaufgabe besprechen
- Zero Waste Kosmetik und Körperpflege
- Ersatz für herkömmliche Pflegeprodukte
- Körperpflege Mythen aufdecken
- DIY Pflegeprodukte und Reinigungsmittel
- Umgang mit dekorativer Kosmetik
- Bin ich schön?
- Hausaufgabe

Modul 4 Konsumgüter & Arbeit **29.05., 18:00-20:30 Uhr, Hins und Kunzt**

- Hausaufgabe besprechen
- Bedeutung von Konsum und Nicht-Konsum
- Befreiung vom Überfluss
- Nachhaltige Alternativen zu Konsumgütern
- Alternative Lebensmodelle
- Was ist Arbeit? Arbeitest du noch oder lebst du schon?
- Hausaufgabe



AKADEMIE NACHHALTIGKEIT
www.tante-olga.de/akademie/
Instagram Facebook @AkademieNachhaltigkeit

Anmeldung:
akademie@tante-olga.de

Seminarorte

Tante Olga, Berrenrather Str. 406
Hins und Kunzt, Berrenrather Str. 182
(im Hinterhof)
50937 Köln Sülz

Modul 5 Ernährung & Gesundheit **12.06., 18:00-20:30 Uhr, Hins und Kunzt**

- Hausaufgabe besprechen
- Was bedeutet nachhaltige Ernährung? - Ernährungsmythen
- Bedürfnisse erkennen und befriedigen
- Strategien zur Integration einer nachhaltigen Ernährung in den Alltag.
- Hausaufgabe

Modul 6 Banken, Stromversorger & Co. **19.06., 18:00-20:30 Uhr, Hins und Kunzt**

- Hausaufgabe besprechen
- Wo gibt es nicht-nachhaltige Versorger
- Warum sind die richtigen Versorger überlebenswichtig?
- Welche Alternativen gibt es? Von Stromversorger bis E-Mail-Provider.
- Nachhaltiges Investieren
- Gemeinwohlökonomie
- Hausaufgabe

Modul 7 Mobilität & Urlaub **26.06., 18:00-20:30 Uhr, Hins und Kunzt**

- Hausaufgabe besprechen
- Was ist nachhaltige Mobilität?
- Organisation von Arbeit und Freizeit
- Sharing Modelle
- Nachhaltig und bedürfnisorientiertes Reisen
- Der Mythos Urlaub
- Hausaufgabe

Modul 8 Der Sinn des Lebens. **06.07., 16:30-19:30 Uhr, Tante Olga**

- Hausaufgabe besprechen
- Was braucht es für ein glückliches Leben?
- Gesellschaftliche Bedeutung Ehrenamt
- Eigenverantwortung stärken
- Möglichkeiten sich zu engagieren
- Zusammenfassung Workshop
- Wie geht es weiter?
- Hausaufgaben fürs Leben

Kosten

pro Person: 390€ (inkl. MwSt.)

Inklusive

- ♥ Online Plattform zum Austauschen und Motivieren
- ♥ Starter Set der Reinigungsbausteine (Soda, Natron, Zitronensäure, Kernseife)
- ♥ Rezepte (DIY Kosmetik, DIY Reinigungsmittel, usw.)
- ♥ Und ein paar kleine, garantiert nachhaltige Geschenke, die dich bei dem Start in einen neuen Lebensabschnitt unterstützen.
- ♥ Die Kosten für diese Fortbildung werdet ihr durch das Gelernte schnell wieder reinbekommen.
- ♥ Um aber auch solchen unter euch die Teilnahme zu ermöglichen, die sich den Betrag trotzdem nicht leisten können, vergeben wir je Seminarreihe einen Platz zum "zahl so viel du kannst" Preis. Sprich uns gerne an.

Anwesenheit

Wer an einzelnen Terminen nicht teilnehmen kann, erhält Material zum eigenen Nacharbeiten. Das ersetzt aber die persönliche Teilnahme nicht. Das Seminar ist so aufgebaut, dass die persönliche Anwesenheit und die Dynamik der Gruppe wesentlicher Bestandteil des Erfolges sind.

Das Seminar leiten

Olga Witt
(zerowastelifestyle.de, Autorin von „Ein Leben ohne Müll“ und „Zero Waste Baby“, Tante Olga)
Nadine Schardt
(Bsc Psychologin, Tante Olga)