

JAHRESKURS: GEMEINSAM IN EINEN NACHHALTIGEREN UND GESÜNDEREN ALLTAG

🌱 Du liebst Natur und Tiere und interessierst dich für Nachhaltigkeitsthemen? Du möchtest mehr nachhaltige Verhaltensweisen in deinen Alltag einbauen und dabei deine Lebensweise mehr und mehr an deinen eigenen Werten orientieren?

🎯 Wie wäre es, dieses Ziel im neuen Jahr gemeinsam mit einer Gruppe motivierter Mitstreiter:innen und unter sachkundiger Begleitung anzugehen? Der Online-Jahreskurs „Unsere Reise nach Utopia“ bietet genau das an.

➡ Der Online-Kurs findet an elf Abendterminen über das gesamte Jahr 2022 verteilt statt.

In den Kursstunden besprechen wir Nachhaltigkeitsthemen aus verschiedenen Alltagsbereichen, z.B. Minimalismus, Ernährung, Müllvermeidung, nachhaltiger Konsum, Mobilität, Gesundheit und CO₂-Ersparnis. Gleichzeitig erlernen die Teilnehmer:innen Methoden, die ihnen dabei helfen, ihre Nachhaltigkeitsziele zu erreichen, gute neue Gewohnheiten zu entwickeln und bewusst und achtsam zu leben. Die Themen und Methoden werden an Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmer:innen besprochen und geübt.

📅 Wenn du motiviert, konstruktiv und tolerant in einer solchen Gruppe mitmachen möchtest, komm zum kostenlosen Kennenlernabend am Mittwoch, den 19. Januar 2022, um 19.30 Uhr. An diesem Termin stellen wir euch den geplanten Kursablauf vor, beantworten Fragen zum Kurs und machen eine kleine Kennlernrunde. Die erste Kursstunde ist für Mittwoch, den 02. Februar 2022, um 19.30 Uhr angesetzt.

Alle Details, Termine und Preise zum Kurs sowie den Link zum Kennenlernabend findest du hier: <https://kurzelinks.de/2gxi>.

Im Kurs von Referentin Marianka Lesser bei der Erwachsenenbildungsorganisation Ländliche Gilden verwenden wir das Buch „Meine Reise nach Utopia“ von Franz Grieser und Utopia:

<https://www.oekom.de/buch/meine-reise-nach-utopia-9783962381264>.

Der Kurs setzt einen räumlichen Schwerpunkt auf die Regionen Ostbelgien, Eifel, Aachen und Aachener Land. Teilnehmer:innen aus anderen Regionen sind ebenfalls willkommen und bereichern den Austausch.

