

Minimalismus und Nachhaltigkeit Chancen und Herausforderung zugleich

Minimalismus ist mittlerweile in den Medien als Lebensphilosophie nicht mehr wegzudenken. Was genau bedeutet Minimalismus eigentlich und wie kann ich das umsetzen? Haben Minimalist*innen wirklich kaum noch Sachen?

Wir beleuchten den Nachhaltigkeitsaspekt im Minimalismus. Was hat Psychologie mit Einkaufen zu tun und welche Rolle spielt das Konsumverhalten. Was haben unsere Eltern und Großeltern damit zu tun? Wie gehe ich mit (ungewollten) Geschenken um? Oft sind es Frauen, die sich mit emotional belastenden Sachen, wie Erbstücke, auseinandersetzen müssen. Wenn ich es geschafft habe mich zu lösen, welche Möglichkeiten habe ich, die Dinge loszuwerden?

Durch konkrete Tipps und Ratschläge, kann mit nur wenig Zeitaufwand nach und nach mehr Minimalismus ins Leben einziehen. Diese Informationsveranstaltung lebt von unserem Austausch, Ihren persönlichen Herausforderungen und dem Wunsch nach Veränderung.

Referentin:

Maren Somers, Zertifizierte Systemisch-Integrative Coach, Personal und Business Coach, Sinn Coach, Schema Coach, Expertin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Minimalistin, Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 30 Teilnehmerinnen (oder nach Absprache)

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Online-Vortrag mit 2 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Onlineplattform

Maximale Entfernung:

hessenweit