

## **Lebensfreude maximal durch minimalen Konsum**

Wir leben in einer schnellen, digitalen und unübersichtlichen Welt. Die Regale der Geschäfte sind übervoll, die Neuerungen auf dem Technikmarkt sind immens und Werbung erzeugt bei vielen immer neue Bedürfnisse. Frauen übernehmen in den Familien und in dieser Gesellschaft häufig zusätzlich Care-Arbeit und treffen im Haushalt die Entscheidung, welche Dinge angeschafft, eingekauft und konsumiert werden.

Doch was brauchen wir wirklich, um Lebensfreude zu empfinden?

Verzicht auf Dinge, Verzicht auf unnötige Ausgaben - hat Minimalismus nur etwas mit Konsum zu tun? Nein. Minimalistischer und bewusster zu leben führt bei vielen Menschen dazu, dass sie zufriedener werden. Sie können in vielen bis allen Bereichen des Lebens zur Minimalistin werden. Der einfache und wichtigste Grundsatz ist: Streichen Sie alles, was Sie nicht glücklich macht!

Ziel dieses Workshops ist es, unterschiedliche Modelle kennen zu lernen und deren Vor- und Nachteile zu diskutieren.

Referentin:

Bianca Schäfer, Betriebswirtin, Mediatorin, ehrenamtliche Richterin,  
Referentin für Frauen und gewerkschaftliche Bildung, Wehrheim

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Keine Begrenzung, abhängig vom Raum

Hinweis:

Es handelt sich um einen 4-stündigen Workshop.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung :

Beamer, Leinwand, Tische und Stühle in U-Form

Maximale Entfernung:

80 km ab Wehrheim