**Das eigene Leben nachhaltig umgestalten**

**Der neue Kurs „Enkeltauglich Leben“ begleitet die Teilnehmer bei der Umsetzung**

Angesichts starker gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und politischer Umbrüche in unserer heutigen Zeit wächst die Zahl der Menschen, die sich Gedanken über einen nachhaltigen Lebensstil machen. Eine an Ressourcenschonung, Menschenwürde und ökologischer Ethik bestimmte Wirtschaftsweise spielen dabei ebenso wie Solidarität, Fairness und echte Sinnstiftung eine tragende Rolle.

Das **\_\_\_Einrichtung\_\_\_** bietet zu diesem Thema den neuen Kurs „Enkeltauglich Leben“ an. Der Kurs ist als eine Art Challenge oder Spiel der Kursteilnehmer unter Anleitung eines Spielleiters gestaltet, die sich in Kleingruppen bei der Verwirklichung selbst gesetzter Ziele unterstützen. In monatlichen Abständen trifft sich die Gruppe aus Gleichgesinnten, um sich mit Themen wie Menschenwürde, Solidarität, Demokratie, ökologische Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit auseinanderzusetzen. Jeder Teilnehmer bringt dabei eine persönliche Aktion als Wette ein, die bis zum nächsten Treffen umgesetzt werden soll. Die Aktionen werden vorab von der Gruppe hinsichtlich Schwierigkeit und Sinnhaftigkeit mit Punkten bewertet. Beim Anschlusstreffen wird die Umsetzung der Aktion dann ausgewertet. Natürlich gibt es nach den sechs Treffen auch einen Sieger. Im Vordergrund steht jedoch die Herausforderung, das eigene Leben nachhaltig zu verändern.

Der Kurs kostet **\_\_Gebühr\_\_** und findet ab **\_\_\_Datum\_\_** um **\_\_Uhrzeit\_\_** an sechs Terminen statt. Veranstaltungsort ist **\_\_Ort\_\_\_**.

In den ersten Durchläufen des Kurses, welche beim Katholischen Bildungswerk Traunstein stattfanden, haben die Teilnehmer erstaunliche Aktionen umgesetzt. Beispiele waren etwa der Wechsel des Bankkontos zu einer ethisch orientierten Bank, die Umstellung auf eine vegane Lebensweise, das Initiieren einer Bürgerinitiative zur Mitgestaltung eines Radwegs oder das Aufnehmen von Gesprächen mit einem Familienmitglied, zu dem schon lange kein Kontakt mehr bestand.

Die Kursteilnehmerin Annemarie Lamers erklärte nach dem Kurs in Traunstein: „Ich habe schon viel über Lebensstile gelesen und gehört, aber erst der Kurs hat den Impuls gegeben, die Gedanken auch umzusetzen. Ich war über mich selbst erstaunt, was diese Gruppe in mir bewegt hat.“

Anmeldungen zum Kurs nimmt das **\_\_\_Einrichtung\_\_\_** unter der Tel.: **\_\_\_Nummer\_\_** oder online an.

**Bildtext:**

***Bei dem sechsteiligen Kurs „enkeltauglich Leben“ lernen die Teilnehmer in Form eines moderierten Spiels bzw. Wettbewerbs in Kleingruppen, ihr Leben tatsächlich nachhaltig umzugestalten.***