

# Nachhaltigkeit

## Haus im Leben

Im Juni und Juli gibt es Vorträge und Workshops zu spannenden Themen (kostenfrei).

Teilnehmerzahl ist begrenzt. Interessenten melden sich bitte bei Wolfgang Sinz unter "fcbikinibottom@gmail.com" an.

Zu offenen Fragen sende einfach eine E-Mail an "tuz@posteo.at" (Workshopleiter Mario König)

Nehmt bitte **Stift, Notizblock und (wenn möglich) Smartphone** mit.

Dauer: zw. 60 - 90min mit anschließender Gesprächsrunde

Ort: Salon (wird 2h für uns reserviert)

1. Gesundheit  
Wie werde ich 100 Jahre alt? 12.Juni - ab 18 Uhr
2. Lebenslanges Lernen  
Wie lernt man lernen - effektiv und effizient! 19.Juni - ab 18 Uhr
3. Klimaschutz für zuhause  
Nachhaltigkeit leben und Geld sparen! 26.Juni - ab 18 Uhr
4. Minimalismus  
Mit weniger glücklicher sein! 10.Juli - ab 18 Uhr
5. Tierethik  
Kann ich Tiere respektieren und gleichzeitig essen? 17.Juli - ab 18 Uhr
6. Unerkannte Diskriminierungsformen und wie man ihnen begegnet.  
Adultismus, Speziesismus, Lookismus, Alltagsrassismus 24.Juli - ab 18 Uhr

Warum diese Workshops und wer ist Mario König?

Für unseren Planeten und uns selbst spielt das Thema Nachhaltigkeit eine immer größere Rolle. Wir wollen ein gutes und gesundes Leben führen und in einer gerechten Welt leben.

Mario König hat sich in den letzten Jahren mit diesen Themen intensiv auseinandergesetzt und möchte sein Wissen teilen. Hauptberuflich arbeitet er als Heilmasseur und setzt sich ehrenamtlich bei verschiedenen Organisationen und Projekten ein. Er kommt aus Niederösterreich und ist 31 Jahre alt.

Etwaigen Fragen könnt ihr gerne an oben genannte E-Mail Adresse richten.

## **Einblick**

### **Gesundheit - Wie werde ich 100 Jahre alt?**

Erfahren sie die Grundlagen für ein langes und gesundes Leben!

- Wie lebte die älteste Person auf Erden?
- Was sind "Blue Zones" und warum leben Menschen dort so lange?
- Was kann ich in meinem Alltag verändern für mehr Gesundheit und Vitalität?

Diese und weitere Fragen werden wir behandeln - ich freue mich auf euch!

### **Lebenslanges Lernen - Wie lernt man lernen - effektiv und effizient!**

Lebenslanges Lernen ist nicht nur in Beruf und Wirtschaft ein immer gefragteres Thema sondern auch im privaten Leben. Leider haben wir in unserer Schulzeit nie gelernt wie Lernen eigentlich gut funktioniert.

Mit den richtigen Methoden macht lernen und Neues entdecken viel mehr Freude und trägt zu einem erfüllten Leben bei. Neben effizienten Methoden versuchen wir uns bewusst zu machen welche Themen für mich und eine nachhaltige Gesellschaft wichtig sind.

Einen gratis online Kurs zum Thema findet ihr auf [www.coursera.org](http://www.coursera.org):  
Learning how to learn (Video Kurs in Englisch - deutsche Untertitel möglich)

### **Klimaschutz für zuhause - Nachhaltigkeit leben und Geld sparen!**

Es ist gut, dass das Thema Klimaschutz in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist. Doch noch immer sind wir in Gewohnheiten gefangen, die unsere Umwelt belasten. Was kann ich eigentlich (noch) meinen Alltag verändern um nachhaltiger zu leben.

Wir beschäftigen uns mit den Themen:

Mobilität, Heizen, Strom(+Internet), Wasser, Ernährung, Konsum und Abfall.

### **Minimalismus - Mit weniger glücklicher sein!**

- Was ist das eigentlich und wie trägt es zu persönlichem Glück und einem gesunden Planeten bei?

- Welche Erfahrungen habe ich mit diesem Thema und wie minimalistisch lebe ich zurzeit?

Über diese und weitere Fragen werden wir uns austauschen und neue Ideen erforschen.

### **Tierethik - Kann man Tiere respektieren und gleichzeitig essen?**

Das Thema "Wie verhalten wir uns gegenüber Tieren" wird in unserer Gesellschaft oft heiß diskutiert. Die einen lieben wir zutiefst und behandeln sie wie unsere Kinder. Von anderen möchten wir lieber nicht wissen, wie ihr Leben verläuft.

Wie wurde unser Denken in diese Richtung geprägt und sollten wir dieses (Denk-) System hinterfragen?

Können wir alle Tiere respektieren und gleichzeitig besser und nachhaltiger leben?

### **Unerkannte Diskriminierungsformen und wie man ihnen begegnet.**

Jeder von uns ist schon einmal diskriminiert oder unfair behandelt worden. Oft merken wir dies, doch manchmal bleibt dies auch unerkannt. Manche Diskriminierungsformen sind so tief in unserer Gesellschaft verwurzelt, dass sie uns nicht im Bewusstsein erscheinen.

Auch sind wir nicht immer nur Opfer von Diskriminierungen, sondern auch Täter oder Zeuge bzw. Beteiligter.

Wir freuen uns auf rege Beteiligungen und spannenden Austausch.  
Danke für dein Interesse!

Beste Grüße  
Mario König und Wolfgang Sinz