



**BOCHUM**

vhs

Bochum

*Licht ausschalten*

# Nachhaltig glücklich leben

---

**1. Halbjahr 2019**  
**dienstags, 26. März - 28. Mai**

**Volkshochschule.  
Das kommunale  
Weiterbildungszentrum.**

## **Umweltpsychologie - Nachhaltig und glücklich leben**

Nachhaltig leben wollen Viele, doch oft bereitet dies im Alltag Schwierigkeiten und wirft einige Fragen auf: Wie kann ich mit wenig materiellem Konsum zufrieden sein? Wie kann ich mich nachhaltig und genussvoll ernähren? Wie gehe ich mit meinem Geld um, ohne ökologischen Schaden damit anzurichten? Welche Möglichkeiten habe ich, nachhaltig zu reisen?

Bei der Auseinandersetzung mit diesen Fragen zeigt sich, dass ein nachhaltiger Lebensstil nicht notwendigerweise mit einem Verzicht an Lebensqualität verbunden ist, sondern auch zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens beitragen kann. Psychische Ressourcen, wie Selbstakzeptanz, Achtsamkeit und Sinnkonstruktion können dabei helfen, sowohl einen nachhaltigen Lebensstil zu fördern, als auch die eigene Lebensqualität zu erhöhen.

An sieben Abenden und einem „Abend der Nachhaltigkeit“ werden ökologisch relevante Alltagsbereiche, wie Ernährung, Konsum, Alltagsmobilität und Reisen thematisiert und mit Bezug zur eigenen Lebenssituation reflektiert.

### **Kursnummer 89001**

*Nadine Richter / Prof. Dr. Marcel Hunecke*

*di, 18:30-20:00 Uhr, ab 26. März*

*VHS im BVZ, Raum 039*

*15 Tn., 8 x 2 Ustd., 46,40 EUR*

### **Information und Beratung**

Katja Holzmüller

Telefon: 0234 910-2866

E-Mail: [KHolzmueller@bochum.de](mailto:KHolzmueller@bochum.de)

### **Anmeldung**

Volkshochschule Bochum

Gustav-Heinemann-Platz 2-6, 44787 Bochum

Telefon: 0234 910-1555

Fax: 0234 910-1747

Internet: [www.vhs-bochum.de](http://www.vhs-bochum.de)



**STADT  
BOCHUM**