

TRANSFORMATIONS LAB

Mit Kreativität zur Nachhaltigkeit

RESSOURCEN - EIN GUTES LEBEN FÜR ALLE

Workshop | 21. – 23. Juni 2024

Ein gutes & nachhaltiges Leben zu leben, jenseits von Konsum oder Selbstoptimierung – wie kann das gelingen? In der **Psychologie der Nachhaltigkeit** ist nach Hunecke dafür die Entwicklung von sechs psychischen Ressourcen wichtig: Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Genussfähigkeit, Achtsamkeit, Sinngebung und Solidarität.

An diesem Wochenende durchlaufen wir diese sechs Ressourcen ganzheitlich durch die **Arbeit mit Ton**. Wir erkunden dabei praktisch, kognitiv und kreativ unsere eigenen Möglichkeiten und Grenzen und setzen uns in Einzel- und Gruppenübungen mit uns selbst sowie mit unseren Zukunftsvisionen von einer sozial-ökologischen Transformation auseinander.

Das Kreativ-Seminar findet auf dem **Lernbauernhof „Kastanienhof“** in Bandow in der Nähe von Rostock statt. Der Ort bietet mit Werkstattscheune, neu ausgebautem Seminar- und Schlafboden, vielen Tieren, Wiesen und wilden Ecken Raum für's Ankommen in der Natur und bei dir selbst. Ein Lagerfeuer zur Sommersonnenwende ist inklusive. **Teilnahme ohne Vorerfahrungen möglich.**



Wo?

Kastanienhof Bandow

Kastanienhof Bandow,
Lernbauernhof in der Nähe von Rostock
www.bunte-hoefe.de/lebendiger-lernort-bauernhof

Workshopleitung

Annette Knauf, systemische Coachin und Töpferin & Susanne Ewert, Bauernhofpädagogin

Anmeldung und mehr Infos

nachhaltiglebenlernen.de
anmeldung@oekohaus-rostock.de
0381 -45 44 09

Kostenbeitrag incl. Verpflegung

100 Euro berufstätig, 80 Euro ermäßigt
Vollverpflegung und Übernachtung inkl.
Einfache Unterbringung auf Matratzen auf dem Schlafboden oder im eigenen Zelt möglich. Platz für 12 TN.

#transformationslab



nachhaltig
leben
lernen

Ökohaus e.V. Rostock