

Themen-Workshops

Plastik

- Achtsamkeitsübung
- Arten von Plastik, Plastik in unserem Alltag, Facts Film "Plastik Planet", Auswirkung für die Weltmeere und den Menschen, Müllentsorgung Entwicklungsländer
- Experimente
- Plastikfrei Einkaufen

Landwirtschaft und Nahrungsmittelproduktion

- Achtsamkeitsübung
- Landwirtschaft historisch, Herkömmliche vs. Biologische Landwirtschaft, Pestizide, Monokultur, Filmfacts „We feed the world“
- Angaben der Inhaltsstoffe richtig lesen
- Bewusst Einkaufen

Naturraum/Ökosystem

- Achtsamkeitsübung Waldbaden und Barfuß gehen
- Wie Mensch in kurzer evolutionärer Zeit die Welt verändert hat, Film „A life on earth“, Ökosystem, Nahrungsketten und Netze, Produzent/Konsument/Destruent, Ökologisches Gleichgewicht, Artensterben am Beispiel Insekten, Humanökologie, Überbevölkerung, Hunger, Ressourcennutzung,
- Praxis: Baum pflanzen,
- Ökologischer Fußabdruck, Co2 Bilanz, Zukunftsvisionen entwickeln, Ideen für den Alltag finden

Wild- und Heilkräuter:

- Achtsamkeitsübung Natur schmecken
- Was steckt hinter dem alten Wissen? Inhaltsstoffe, Was können unsere Küchenkräuter?
- Wildkräuter sammeln und verarbeiten (Tee, Salben, Salat, Aufstriche, grüne Smoothies) Kräuterwanderung, Ätherische Öle: Salbeihaare mikroskopieren
- Wo finden sich Wildkräuter in meiner Umgebung und welche?

Bakterien und Viren:

- Achtsamkeitsübung
- Bakterien-Freund oder Feind? Zoonosen, Bakterien im Alltag, Bioplanet Mensch, evolutionärer Background
- Selber Joghurt herstellen, in Essig einlegen, ev. Mikroskopieren, Fermentation und Hydrolate
- Selber Fermentation versuchen

Gesunde Ernährung:

- Achtsamkeitsübung
- Massentierhaltung, Ist weniger Fleischkonsum gut für unser Klima? LEBENSmittel, Künstliche Nahrung, Was gibt uns wirklich Energie? Wie Zucht und Gentechnik unsere Nahrung verändert hat, Regional und saisonal, intuitives Essen, heimische Superfoods,

- Veganes Eis selber herstellen
- 4Selber Brot backen

Körper und Geist

- Achtsamkeitsyoga
- Das Wunder Körper, Evolution und faszinierendes Zusammenspiel, Sympatisches und Parasympatisches Nervensystem, Körperliche und geistige Gesundheit, Hormone und Gifte in Lebensmitteln und Kosmetika
- Selber Shampoo und Zahnpasta herstellen
- Auf Inhaltsstoffe Kosmetika achten – App „Code check“

Klimawandel:

- Achtsamkeitsübung
- Vortrag Kromb Kolb, Film „6 Grad“, Treibhauseffekt, Klimawandel in der Geschichte (Eiszeiten), Selbstauslöschung?, Ursachen und Folgen,
- Diskussion Lösungswege
- Selbstreflexion: Was kann ich beitragen?

Konsumverhalten

- Achtsamkeitsübung
- Wegwerfgesellschaft, Mikroplastik, weite Anfahrtswege, Film „100 Dinge“, Upcycling, Second Hand, Angst und Mangel – so kann man eine Gesellschaft beeinflussen (Beispiel Corona), Von außen nach innen, Die Suche nach dem Glück, Suchtverhalten, Social MediaDruck, Ideale – wirklich Ideal?
- Kneippen
- Aufgabe 1 Woche kalt duschen, Was brauch ich wirklich?