

Genug statt Zuviel – mit Suffizienz ein gutes Leben gestalten

Workshop

Kursnummer 26Z111007

Beginn Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Raik-Michael Meinshausen

Kursentgelt 0,00 €

Viele Menschen erleben ihren Alltag als immer hektischer: mehr Konsum, mehr Verpflichtungen, mehr Belastungen. Doch führt dieses permanente „Mehr“ tatsächlich zu mehr Lebensqualität und Zufriedenheit? Die Idee der Suffizienz setzt hier an und stellt eine einfache, aber grundlegende Frage:

Was ist eigentlich genug für ein gutes Leben?

Im Workshop entdecken wir gemeinsam Wege zu mehr Lebensqualität, Nachhaltigkeit und Gemeinschaft. Im Mittelpunkt stehen die Themen Wohnen, Nachbarschaft und ein guter Alltag. Dabei geht es nicht um bloßen Verzicht, sondern um die bewusste Gestaltung eines Lebens, das Ressourcen schont und zugleich mehr Raum für das schafft, was wirklich wichtig ist. Nach einer kurzen Einführung ins Konzept der Suffizienz laden wir zum Austausch über eigenes Konsum- und Wohnverhalten ein. Gemeinsam sammeln wir praktische Beispiele für ein gutes Leben mit weniger Ressourcenverbrauch, diskutieren Ansätze des gemeinschaftlichen Wohnens und entwickeln Ideen für ein lebendiges Miteinander im Veedel. Der Workshop bietet Anregungen, praktische Impulse und konkrete Möglichkeiten zur Vernetzung. Bringen Sie Ihre Erfahrungen, Fragen und Ideen mit – wir freuen uns auf den Austausch.

Eine Kooperation von STADTRAUM 5und4 e.V. und Kölner VHS.

Mit Anmeldung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.11.2026	18:00 - 21:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 415

[zur Kursdetail-Seite](#)