



# Blick über den Tellerrand

## *Von alten Mustern zum achtsamen Genuss*

Wir sind bereits mitten im Wandel. Lokal einkaufen und pflanzenbasiert essen lauten die bekannten Schlagworte für nachhaltigen Konsum. Schneller, billiger und mehr ist out. Oder angesichts steigender Preise und spärlicher Kochkenntnisse doch nicht?

Fragen rund ums Essen sind alltäglich, doch keineswegs trivial. Für gute Entscheidungen braucht es vielschichtige Reflexion und klare Wertvorstellungen. Reden wir also übers Essen, die Art und Weise, wie wir unsere Lebensmittel produzieren, transportieren und konsumieren. Welche Auswirkungen hat unser Konsum regional und global? Wen und was wollen wir in Zukunft noch essen? Wie können wir es uns gut gehen lassen und dabei unsere natürlichen Lebensgrundlagen erhalten?

Werden wir uns im Zuge von Achtsamkeitsübungen eigener Vorlieben und unserer materiellen und geistigen Konsum-Gewohnheiten bewusst. Loten wir die Bereitschaft zu nachhaltigen Veränderungen aus und überlegen wir gemeinsam, wie Wandel entsteht, obwohl wir uns alle lieber nicht verändern wollen.

Wie können wir Verantwortung übernehmen, Rahmenbedingungen und gesellschaftliche Leitbilder schaffen, um Veränderungsprozesse für gesunden, klimaschonenden Genuss in unseren Gemeinden anzustoßen? Wie kann es gelingen, gute Lösungen zum Erhalt der Biodiversität und für einen verantwortungsvollen Umgang mit unseren begrenzten Ressourcen in die Praxis zu bringen?

### **Inhalte:**

- Achtsamer Konsum – gut für mich und fürs Klima
- Wahrnehmen – wertschätzen – kreative Lösungen entwickeln
- Systemblick für eine nachhaltige Genusskultur
- Entscheidungsbasis: tradiert – intuitiv – evidenzbasiert
- Den Wandel aktiv mitgestalten
- Übers Essen reden und gemeinsam achtsam genießen

### **Ziele:**

Achtsamer Genuss und gestärktes Bewusstsein für Gewohnheiten und gute Ess-Entscheidungen. Kreative Lösungsansätze, um als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren Veränderungsprozesse anzustoßen und die Genuss- und Esskultur der Zukunft aktiv und nachhaltig mitzugestalten.

**18. – 20.10.2023** Hotel Falkensteiner, Bad Leonfelden, Oberösterreich

**Anmeldeschluss:** 04.10.2023

**Seminar-ID:** 23100102

**Seminardauer:** 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 13 Uhr

**Referentinnen:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Schuster; Mag.<sup>a</sup> Angelika Stöckler, MPH