

Nachhaltig aufräumen, liebevoll loslassen

Donnerstag, 02. April 2026 | 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Alten- und Servicezentrum Schwabing-Ost | 80802 München, Siegesstraße 31

Schritt für Schritt mehr Platz In unserem Zuhause sammeln sich im Laufe des Lebens viele Dinge an. Was uns einmal wichtig und nützlich war, ist heute oft zum Ballast geworden, der Platz raubt und Energie bindet. Eigentlich wollten Sie schon längst aufräumen, finden aber nicht den Einstieg? Denn: Wie und wo anfangen ? Was brauche ich eigentlich wirklich? Was ist mir lieb geworden und was erlaube ich mir, loszulassen? Und vor allem: Wohin mit dem, wovon ich mich trennen will?

Eigentlich wollten Sie schon längst aufräumen, finden aber nicht den Einstieg? Im ersten Teil des Vortrages klären wir, wie Ihnen das gelingt; wie Sie Entscheidungen leichter treffen und loslassen lernen. Das fällt umso leichter, wenn man weiß, dass die Gegenstände anderswo noch nützlich sein können, dass sie z. B. als Second-Hand-Objekt ein neues Zuhause finden. Welche Möglichkeiten Ihnen hier zur Verfügung stehen, welche konkrete Anlaufstellen es gibt und worauf Sie achten sollten, darüber sprechen wir im zweiten Teil dieses Vortrages. mit Rita Trost, Aufräum- & Lebenscoach, Heilpraktikerin Kooperation Alten- & Service-Zentrum Schwabing-Ost gefördert vom Bay. Staatsministerium für Umwelt & Verbraucherschutz Do 02.04.2026, 14.30 - 16.00 Uhr, € 3,-ASZ Schwabing-Ost, Siegesstr.31, 80802 München Anmeldung ab 10.03.2026 bis 01.04.2026 beim ASZ unter 68 97 92 30

3

Veranstalter:

[Evangelisches Bildungswerk München e.V.](#)

Herzog-Wilhelm-Str. 24
80331 München

Telefon: 089 5525800

service@ebw-muenchen.de

<https://www.ebw-muenchen.de/>

