

Noch ein Pullover, noch ein Lippenstift,  
das größere Auto, die schickere Wohnung...

Ein nie enden wollender Konsumrausch, der sich nur kurz  
befriedigen lässt und dann erneut von uns Besitz ergreift.  
Das Fatale: er nimmt nicht nur unseren Geldbeutel in  
Besitz, sondern auch unsere Wohnung, unsere Zeit und  
unsere Gedanken.

**Die Dinge, die du besitzt,  
besitzen irgendwann dich. Das muss nicht sein!**

Viele Dinge berühren uns. Sie stehen oft für Erinnerungen  
an andere Menschen und Erlebnisse, so dass es manchmal  
gar nicht so einfach ist, sie loszulassen.

Mit Minimalize-it laden wir dich ein, unter professioneller  
Anleitung hinter die Dinge und die damit verbundenen Ge-  
fühle und möglichen Blockaden zu blicken.

## **minimalize-it** – Veranstaltungsort

Bürger Beratungszentrum (BüBZ)  
Frankfurter Straße 226, Braunschweig



## **minimalize-it** – Die Gestalter

### **Astrid Hilmer**

Dipl.-Ing. im Bauingenieurwesen  
mit Schwerpunkt Umwelttechnik  
und Klimaschutzberaterin für nachhaltige  
Alltagsgestaltung in der reka (Regionale  
Energie- und Klimaschutzagentur e.V.)  
[www.r-eka.de](http://www.r-eka.de)



### **Birte Hennig**

Künstlerin, Coach und Heilpraktikerin  
für Psychotherapie und NLP-Master  
in Braunschweig  
[www.birtehennig.coach](http://www.birtehennig.coach)



**minimalize-it** 

**Gruppenangebot für Menschen, die  
ihren Hausstand auf das Wesentliche  
reduzieren möchten.**

Minimalize-it – Ein Projekt der reka.



Regionale Energie- und KlimaschutzAgentur  
Bürger Beratungszentrum (BüBZ)  
Frankfurter Str. 226, 38122 Braunschweig  
Tel. 0531 - 88 53 88 03, [www.r-eka.de](http://www.r-eka.de)

Termine und weitere Infos unter  
[www.r-eka.de/projekte/minimalize-it](http://www.r-eka.de/projekte/minimalize-it)

## minimalize-it – Das Konzept

Damit du deinem Ziel, dein persönliches Hab und Gut auf das wirklich Wesentliche zu reduzieren näher kommst, versorgt dich Minimalize-it mit dem notwendigen Input und einer hilfreichen Struktur. Daher besteht dieses Konzept aus

- regelmäßigem Input zu den Themenbereichen Minimalismus, Entrümpeln und nachhaltiger Entsorgung
- hilfreichen Methoden und Werkzeugen für ein „mehr weniger“
- Austausch unter Gleichgesinnten in angenehmer Atmosphäre und
- Zeit für Reflexion mit professioneller Begleitung

Das Ganze ist gespickt mit Inspirationen aus Literatur und Kunst.

An insgesamt acht Abendterminen bekommst du dein Minimalize-it Input für einen bestimmten Bereich, zum Beispiel Küche oder Kleiderschrank. Allein oder mit Unterstützung aus der Gruppe hast du dann bis zum nächsten Termin Zeit, dein Hab und Gut aus diesem Bereich zu reduzieren.

Während des ganztägigen Termins nehmen wir uns Zeit für die Frage: Was hindert uns eigentlich daran, dauerhaft weniger Dinge zu besitzen?

Das ganze findet unter professioneller Begleitung durch eine Therapeutin und eine Beraterin für klimafreundliche Alltagsgestaltung statt.

## minimalize-it – Input

- ⇒ Die passenden Werkzeuge und Methoden für „mehr weniger“
- ⇒ Ein strukturierter Rahmen zum Entrümpeln
- ⇒ Anleitung für eine nachhaltige Entsorgung
- ⇒ Austausch in geselliger Atmosphäre
- ⇒ Minimierung von Hürden und Hindernissen durch professionelle Unterstützung

## minimalize-it – Output

In drei Monaten vom Messi zum Minimalist? Wenn du das suchst, bist du bei uns falsch. Wir sehen den Weg zu Minimalismus als Prozess an. Mit der Jahresgruppe stellen wir den Rahmen, dich mit dem notwendigen Werkzeug auszustatten, den Prozess anzustoßen und mögliche Hindernisse und Hürden zu meistern.

Mit Minimalize-it legst du den Fokus auf das, was dir wirklich wichtig ist. Stück für Stück, in deinem Tempo.

## minimalize-it – Dein Beitrag

Neben der Teilnahme an den Minimalize-it Abenden, benötigst du Zeit für das Entrümpeln. Dafür musst du selbst Hand anlegen – das können wir dir schließlich nicht abnehmen. Du legst selbst fest und gestaltest im Rahmen deiner Möglichkeiten, wie viel Zeit du in dein persönliches Ziel für ein „mehr weniger“ investieren möchtest und kannst.

### Minimalize-it „flexi“

Anmeldung bis 3 Tage vor jeweiligem Abendtermin.  
40,- Euro pro Abendtermin,  
90,- Euro für den ganztägigen Termin.

### Minimalize-it „Jahresgruppe“

360,- Euro für 8 Abendtermine plus Ganztages-Termin (Ermäßigungen auf Anfrage möglich).

Termine und weitere Infos unter  
[www.r-eka.de/projekte/minimalize-it](http://www.r-eka.de/projekte/minimalize-it)

**Anmeldung**  
über Astrid Hilmer: [a.hilmer@r-eka.de](mailto:a.hilmer@r-eka.de)  
oder Mobil: 0162 - 1568075

