

Kurs Nr.: 2019 188

04.11.2019-05.11.2019

| | |
|---------|--|
| Titel: | Digitales Fasten – Achtsamer Medienkonsum |
| Inhalt: | Ausgehend von der aktuellen Überflutung an Medienangeboten und kleinerer Zeitbudgets werden in Gruppen- und Einzelübungen Achtsamkeitsformen praktiziert. Wir stärken über einen besseren Zugang zum Körper, Gefühl, Intuition und Wissen unsere Medienkompetenz. Wir finden heraus, welche Achtsamkeitspraxis zu uns passt und wie wir die modernen Medien auch zum Entschleunigen nutzen können. |
| Info: | Für alle Interessierten, für die Achtsamkeit der Weg zu einem entspannteren Leben ist oder sein kann. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. |

| | |
|--------|--|
| 1 Tag: | 1. Vorstellung Trainer & Teilnehmer, Agenda & Erwartungen 2. Medienkonsum 2.1 ZDF (Zahlen, Daten, Fakten) 2.2. Only fake news are good news?! 3. Wege der Achtsamkeit 3.1. Qi Gong (gern im Freien) 3.2. Achtsamkeitsübungen (insbesondere MBSR) 4. Nutzung digitaler Medien für mehr Achtsamkeit am Beispiel von HeadSpace, Online-Coachingplattformen & Brief-in-die-Zukunft.de |
| 2 Tag: | 5. Rückblick Tag 1 6. Kommunikation und Kommunikationsprobleme (Modell der Welt) |
| 3 Tag: | |
| 4 Tag: | |
| 5 Tag: | |