

Kurs Nr.: 2020 178

22.10.2020-23.10.2020

Titel:	Digitales Fasten – Achtsamer Medienkonsum
Inhalt:	Ausgehend von der aktuellen Überflutung an Medienangeboten und kleinerer Zeitbudgets werden in Gruppen- und Einzelübungen Achtsamkeitsformen und Meditationen 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 Interessierte, für die Achtsamkeit ein Weg zu einem entspannteren Leben ist. Es sind keine Vorkenntnisse, aber normale psychische Belastbarkeit notwendig.

1 Tag:	<ol style="list-style-type: none">1. Vorstellung Trainer & Teilnehmer, Agenda & Erwartungen2. Medienkonsum<ol style="list-style-type: none">2.1 ZDF (Zahlen, Daten, Fakten)2.2. Only fake news are good news?!3. Wege der Achtsamkeit<ol style="list-style-type: none">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:	<ol style="list-style-type: none">5. Rückblick Tag 1 - Wiederholung6. Achtsamkeitsübungen im Freien7. Praktisches Arbeiten in der Thetafrequenz der Tiefenentspannung
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	