

Kurs Nr.: 2021 063

15.04.2021-16.04.2021

Titel:	Digitales Fasten – Achtsamer Medienkonsum
Inhalt:	Ausgehend von der aktuellen Überflutung an Medienangeboten und schwindender Zeitbudgets werden in Gruppen- und Einzelübungen Achtsamkeitsformen und Meditationen praktiziert. Über einen besseren Zugang zum Körper, Gefühl, Intuition und Wissen verbessert sich unsere Medienkompetenz. Welche Achtsamkeitspraxis passt zu mir? Wie kann ich die digitalen Medien auch zum Entschleunigen nutzen?
Info:	Für Interessierte, für die Achtsamkeit ein Weg zu einem entspannteren Leben ist. Keine Vorkenntnisse, aber normale psychische Belastbarkeit gewünscht.

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:	