

Kurs Nr.: 2022 144

12.09.2022-12.09.2022

Titel:	Digitales Fasten – Achtsamer Medienkonsum
Inhalt:	Ausgehend von der aktuellen Überflutung an Medienangeboten sowie „alternativer Fakten“ werden in Gruppen- und Einzelübungen Achtsamkeitsformen und Meditationen praktiziert. Über einen besseren Zugang zum Körper, Gefühl, Intuition und innerem Wissen verbessert sich unsere Medienkompetenz. Welche Achtsamkeitspraxis passt zu mir? Wie kann ich Handy-Apps auch zum Entschleunigen nutzen?
Info:	Für Interessierte, für die Achtsamkeit ein Weg zu einem entspannteren Leben ist. Normale psychische Belastbarkeit ist 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?! Wie gehen wir mit "Alternativen Fakten" um?3. Wege der Achtsamkeit<ol style="list-style-type: none">3.1. Qi Gong (gern im Freien - wetterabhängig)3.2. Achtsamkeitsübungen (u.a. MBSR, Body Scan)3.3. Klangschalenübungen3.4. Verschieden Formen von Meditationen im praktischen Erleben3.5. Praktisches Arbeiten in der Thetafrequenz der Tiefenentspannung4. Nutzung digitaler Medien /Handy-Apps für mehr Achtsamkeit am Beispiel von HeadSpace, Online-Coachingplattformen & Brief-in-die-Zukunft.de
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	