

# Kurs Nr.: 2024 063

05.04.2024-05.04.2024

Titel:	Digitales Fasten – Achtsamer Medienkonsum
Inhalt:	Ausgehend von der Reizüberflutung insbesondere in den sozialen Medien sowie „alternativer Fakten“ werden verschiedene, direkt erlebbare 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 Apps auch zum Entschleunigen nutzen?
Info:	Für Interessierte, für die mehr Achtsamkeit ein Weg zu einem entspannteren Leben ist. Normale psychische Belastbarkeit ist gewünscht.

1 Tag:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vorstellung Trainer &amp; Teilnehmer, Agenda &amp; Erwartungen</li><li>2. Medienkonsum<ol style="list-style-type: none"><li>2.1 ZDF (Zahlen, Daten, Fakten)</li><li>2.2. Only fake news are good news?! Wie gehen wir mit "Alternativen Fakten" um?</li></ol></li><li>3. Wege der Achtsamkeit<ol style="list-style-type: none"><li>3.1. Qi Gong (gern im Freien - wetterabhängig)</li><li>3.2. Achtsamkeitsübungen (u.a. MBSR, Body Scan)</li><li>3.3. Klangschalenübungen</li><li>3.4. Verschieden Formen von Meditationen im praktischen Erleben</li><li>3.5. Praktisches Arbeiten in der Thetafrequenz der Tiefenentspannung</li></ol></li><li>4. Nutzung digitaler Medien /Handy-Apps für mehr Achtsamkeit am Beispiel von HeadSpace, Online-Coachingplattformen &amp; Brief-in-die-Zukunft.de</li></ol>
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	