

Kurs Nr.: 2025 188

26.09.2025-26.09.2025

Titel:	Digitales Fasten und Achtsamer Medienkonsum
Inhalt:	In diesem Tagesworkshop tauchen wir ein in die Herausforderungen des digitalen Fastens. Gemeinsam erkunden wir, wie die zunehmende Reizüberflutung durch soziale Medien und alternative Fakten uns beeinträchtigt. Durch direkt erlebbare Achtsamkeitsübungen und Meditationen finden wir einen besseren Zugang zu Körper, Gefühlen und Intuition - stärken dabei ganz nebenbei unsere Medienkompetenz.
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">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:	