

Kurs Nr.: 2026 088

24.04.2026-24.04.2026

Titel:	Digitales Fasten und Achtsamer Medienkonsum
Inhalt:	In diesem Tagesworkshop tauchen wir ein in die Herausforderungen des digitalen Fastens. Gemeinsam erkunden wir als Gruppe, 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 und stärken somit unsere Medienkompetenz.
Info:	Für Interessierte, für die mehr Achtsamkeit ein Weg zu einem entspannteren Leben ist. Normale psychische Belastbarkeit ist gewünscht.

1 Tag:	1. Vorstellung Trainer & Teilnehmer, Agenda & Erwartungen 2. Medienkonsum 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 3.1. Qi Gong (gern im Freien - wetterabhängig) 3.2. Achtsamkeitsübungen (u.a. MBSR, Body Scan) 3.3. Klangschalenübungen 3.4. Verschieden Formen von Meditationen im praktischen Erleben 3.5. Praktisches Arbeiten in der Thetafrequenz der Tiefenentspannung 4. 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:	