

## Kurs Nr.: 2026 180

11.09.2026-11.09.2026

Titel:	Digitales Fasten und achtsamer Medienkonsum
Inhalt:	In diesem praxisnahen Tagesworkshop erkunden wir den bewussten Umgang mit digitalen Medien. Wir reflektieren gemeinsam, wie soziale Netzwerke, permanente Erreichbarkeit und Informationsflut unsere Aufmerksamkeit beeinflussen. U. a. mit einfachen Achtsamkeitsübungen, kurzen Meditationen und praktischen Impulsen entwickeln wir alltagstauglich, sofort anwendbare Praktiken zur Lebensstiländerung.
Info:	Für Interessierte, für die mehr Achtsamkeit ein Weg zu einem entspanteren 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 - ZDF (Zahlen, Daten, Fakten)</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 Sca, Klangschalenübungen)</li><li>3.3. Verschieden Formen von Meditationen im praktischen Erleben</li><li>3.4. Praktisches Arbeiten in der Thetafrequenz der Tiefenentspannung</li></ol></li><li>4. Nutzung digitaler Medien &amp; Handy-Apps für mehr Achtsamkeit (u.a. Headspace, Online-Coachingplattformen &amp; Brief-in-die-Zukunft.de)</li><li>5. Praxistipps zur Digitalen Gesundheit</li></ol>
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	