

## Bescheinigung für die Bildungsfreistellung (zur Vorlage beim Arbeitgeber)

### „Digitales Fasten – Achtsamer Medienkonsum“

Seminarnummer: 2022 096  
Seminardatum: vom 03.06.2022 bis 03.06.2022  
Veranstaltungsort: Medienkompetenzzentrum  
Reichardtstraße 8  
06114 Halle

Halle (Saale), 17.12.2021

#### 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?

Diese Veranstaltung ist gemäß Bescheid des Landesverwaltungsamts Sachsen-Anhalt

unter dem **Aktenzeichen: 207-53502-2021-1073**

nach § 8 des Bildungsfreistellungsgesetzes vom 4.3.1998 (GVBl. LSA S. 92), zuletzt geändert durch Artikel 11 des Gesetzes zur Neuordnung der Landesverwaltung vom 17.12.2003 (GVBl. LSA S.352, 355) anerkannt.

Die Teilnahme an Schulungen, Seminaren und Veranstaltungen im MKZ ist durch eine beschränkte Teilnehmeranzahl nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Diese Anmeldung muss in schriftlicher Form als Brief, per Fax oder im Internet erfolgen. Eine Teilnahmebescheinigung wird am letzten Schultag ausgehändigt. Eine Übersicht aller aktuell angebotenen Schulungen ist online unter **[www.phanomedia.de](http://www.phanomedia.de)** abrufbar.

Vielen Dank!

**Mit freundlichen Grüßen**

**Matthias Schmidt**  
Bereichsleiter Medienkompetenzvermittlung