

Medienanstalt Sachsen-Anhalt |  
Geschäftsstelle Reichardtstraße 9 | 06114 Halle (Saale)

# Medienanstalt Sachsen-Anhalt

Anstalt des öffentlichen Rechts

GESCHÄFTSSTELLE  
Reichardtstraße 9  
06114 Halle (Saale)

T 0345 5255 0  
F 0345 5255 121  
E [info@medienanstalt-sachsen-anhalt.de](mailto:info@medienanstalt-sachsen-anhalt.de)

MEDIENKOMPETENZZENTRUM  
Reichardtstraße 8  
06114 Halle (Saale)

T 0345 5213 0  
F 0345 5213 111

BANKVERBINDUNG  
Deutsche Kreditbank AG  
DE79 1203 0000 0000 8927 60  
BYLADEM1001

Saalesparkasse  
DE98 8005 3762 1894 0292 98  
NOLADE21HAL

[www.medienanstalt-sachsen-anhalt.de](http://www.medienanstalt-sachsen-anhalt.de)

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

### „Digitales Fasten – Achtsamer Medienkonsum“

Seminarnummer: 2023 078  
Seminardatum: vom 12.05.2023 bis 12.05.2023  
Veranstaltungsort: Medienkompetenzzentrum  
Reichardtstraße 8  
06114 Halle

Halle (Saale), 10.01.2023

#### Inhalt:

Ausgehend von der Reizüberflutung 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 Apps auch zum Entschleunigen nutzen?

Diese Veranstaltung ist gemäß Bescheid des Landesverwaltungsamts Sachsen-Anhalt

unter dem **Aktenzeichen: 207-53502-2022-1266**

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