

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 und Achtsamer Medienkonsum“

Seminarnummer: 2025 188  
Seminardatum: vom 26.09.2025 bis 26.09.2025  
Veranstaltungsort: Medienkompetenzzentrum  
Reichardtstraße 8  
06114 Halle

Halle (Saale), 03.06.2025

### 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.

Diese Veranstaltung ist gemäß Bescheid des Landesverwaltungsamts Sachsen-Anhalt

unter dem **Aktenzeichen: 207-53502-2025-765**

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