

Bescheinigung für die Bildungsfreistellung (zur Vorlage beim Arbeitgeber)

„Digitales Fasten und Achtsamer Medienkonsum“

Seminarnummer: 2026 088
Seminardatum: vom 24.04.2026 bis 24.04.2026
Veranstaltungsort: Medienkompetenzzentrum
Reichardtstraße 8
06114 Halle

Halle (Saale), 10.12.2025

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.

Diese Veranstaltung ist gemäß Bescheid des Landesverwaltungsamts Sachsen-Anhalt

unter dem **Aktenzeichen: 207-53502-2025-1628**

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** abrufbar.

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen

Matthias Schmidt
Bereichsleiter Medienkompetenzvermittlung