

THE DIGITAL DETOX®

Bismarckstraße 19 | 76870 Kandel | Telefon +49 170 5873821 | contact@thedigitaldetox.de

OFFLINE, ABSCHALTEN UND KRAFT TANKEN. EIN SEMINAR FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.

ANMELDUNG ZUM DIGITAL DETOX SEMINAR

Beim Digital Detox Seminar konzentrieren wir uns ganz aufs Abschalten. Zwei Tage lang können Sie in sich gehen, Kraft tanken, den eigenen Fokus schärfen und durch Austausch mit anderen Teilnehmern Ihre Smartphonennutzung und Digitalkonsum reflektieren. Dabei entwickeln Sie Strategien und neue Gewohnheiten im nachhaltigen Umgang mit digitalen Geräten. **Das Ziel: Produktivität und Wohlbefinden im Alltag steigern, Stresssituationen in Beruf und Privatleben minimieren und Digitalen Burnout verhindern.** Einzigartige Sessions leiten uns durch unsere zweitägige Auszeit. Von Reflexionsrunden über Experteninputs bis hin zu angeleiteter Meditation und Naturerlebnissen. Das Seminar lädt dazu ein, sich selbst, die psychologischen Hintergründe für das eigene Handeln und neue Chancen zu entdecken. Dazwischen bleibt Raum und Zeit für eigene Gedanken und Experimente. Gemeinsame Unternehmungen, gesundes Essen, Achtsamkeitsübungen, Waldbaden und Klangschalenerlebnisse sind das Rahmenprogramm und sorgen für eine Atmosphäre der Entspannung und Selbstreflexion, um so den Fokus auf sich und das Wesentliche zu lenken.

Referentinnen:

Ulrike Stöckle (www.thedigitaldetox.de) Anne Steinmann (www.anne-steinmann.de)

Das ausführliche Programm finden Sie hier: [Programm - Digital Detox Seminar](#)

Seminarbeitrag: 499,- Euro inkl. Mittagessen und Pausensnack

Ich melde mich verbindlich zum DIGITAL DETOX SEMINAR an:

Bitte ALLES in Druckschrift ausfüllen!

Seminar-Datum

Name

Vorname

Straße

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Wirksamkeit der Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Ihr Seminarplatz wird deshalb fest für Sie reserviert. Die Seminargebühr ist mit Erhalt der Anmeldebestätigung fällig. Bitte haben Sie Verständnis, dass die Seminargebühr bei Absage oder Nichterscheinen nur dann erstattet wird, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird oder ein Teilnehmer von der Warteliste nachrückt.

Bitte überweisen Sie den Seminarbeitrag an:

Ulrike Stöckle, Sparkasse SÜW, DE52 5485 0010 1700 1506 24

Ort, Datum

Unterschrift