



THE DIGITAL DETOX®

Digital Detox: Offline, abschalten, Kraft und Energie tanken. Achtsamkeit und Resilienz für Körper, Geist und Seele.

Digital Detox Energy Retreats & Seminare 2020

Wenn Stille einkehrt,
passiert am meisten

Sören Kirkegaard

Beim Digital Detox Seminar konzentrieren wir uns ganz aufs Abschalten. Einen Tag 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: Flow und Wohlbefinden im Alltag erhalten, digitale Stresssituationen in Beruf und Privatleben minimieren und digitales Stressmanagement lernen. Einzigartige Sessions leiten uns durch unsere eintägige 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 wie Shinrin-Yoku (Jap. Waldbaden), gesundes Essen und Achtsamkeitsübungen sind das Rahmenprogramm und sorgen für eine Atmosphäre der Entspannung, um so den Fokus wieder auf sich und das Wesentliche zu lenken.

Seminar Programm 2020

10 Uhr: Ankunft in den Seminarräumen der Agentur für nachhaltige Kommunikation – Begrüßung der Gruppe.

10 bis 11 Uhr: Vorstellungsrunde und Analyse des digitalen Nutzungsverhalten der Teilnehmer im beruflichen und privaten Kontext. Nutzer der Tracking-App kommentieren die Ergebnisse. (Die Seminarteilnehmer können sich eine Woche vor Seminarbeginn die App „Moment“ oder „Offtime“ auf das Smartphone laden, um so zu erkennen, wie das eigene Smartphone genutzt wird).

11 bis 11:45 Uhr: Vortrag Ulrike Stöckle: "Digital Detox - Dauererreichbarkeit ist die Schlange in unserem Garten Eden". Vorstellung neuester Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und zum digitalen Nutzungsverhalten. Warum können wir die Hände nicht vom Smartphone lassen?

11:45 bis 12:00 Uhr: Offene Diskussion zum Thema Erreichbarkeit und Smartphonennutzung. Was möchte ich privat und im Beruf in Zukunft anders machen und wie kann dies gelingen?

12:00 bis 12:30: Einführung in Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen nach MBSR von Jon Rabat-Zinn

Pause und gemeinsames Mittagessen.

Seminar Programm 2020

14:00 bis 15:30 Uhr: Waldbaden „Shinrin-yoku“, der etwas andere Weg zu mehr Fülle im Leben. Entspannung, Erholung und Naturphilosophie. Mit Bewusstheit halten wir uns in der Natur auf, atmen, riechen, schmecken, lauschen, fühlen. Beim Barfußlaufen spüren wir die Erde unter uns, die uns trägt und Halt gibt. Erstes Kennenlernen von „Naturphilosophie“: Wir nutzen die Natur und unsere Beobachtungen und Erlebnisse, um Rückschlüsse für unser eigenes Leben zu ziehen. Die Natur als Lebensratgeber und Kraftgeber. Sie erlernen bei uns und im Wald, wie man effektiv entspannen kann - auch im Alltag und holen sich bewusst Kraft aus der Natur. Lassen Sie sich begeistern und faszinieren von Entdeckungen in der Natur und Ihrer Kreativität freien Lauf. Längst ist „Shinrin-yoku“, zu Deutsch „Waldbaden“, in Japan auch zu einer anerkannten **Stress-Management-Methode** avanciert. Durch das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, wird unser Immunsystem gestärkt. Unser Körper produziert aufgrund der in der Waldluft enthaltenen Terpene verstärkt so genannte Killerzellen, die gegen Krebs wirken. Studien haben ferner ergeben, dass sich durch den Aufenthalt im Wald **Angstzustände, Depressionen und Wut verringern, Stresshormone abgebaut werden** und die **Vitalität steigt**.

15:30 – 16:30 Uhr: Erarbeiten von eigenen Strategien im privaten und beruflichen Kontext zum Thema digitale Kommunikation, ständige Erreichbarkeit und Deep Work Arbeitstechniken.

Seminar Termine 2020

Das Digital Detox Energy Seminar wird in den Räumen der Agentur für nachhaltige Kommunikation, Stephaniestraße 4 in 76533 Baden-Baden ausgerichtet. Im Preis (199 Euro) inbegriffen sind Seminarunterlagen, das Tagesseminar, Getränke, Pausensnack und ein ayurvedisches Mittagessen.

Die Termine für 2020 sind wie folgt:

- Freitag, 27. März
- Freitag, 24. April
- Mittwoch, 27. Mai
- Freitag, 26. Juni
- Freitag, 31. Juli
- Freitag, 18. Dezember

Die Digital Detox Energy Retreats finden im Schwarzwald Panorama Hotel **** Sup. in Bad Herrenalb statt:

- 30. Mai bis 1. Juni
- 9. bis 11. Oktober



THE DIGITAL DETOX[®]

Kontakt
Agentur für nachhaltige Kommunikation
Ulrike Stöckle
Stephanienstraße 4
76530 Baden-Baden
Telefon: 0170.587.3821
contact@thedigitaldetox.de