Digital Detox & Mental Health Tagesseminare 2021

Wenn Stille einkehrt, passiert am meisten

Sören Kirkegaard

Im **Digital Detox & Mental Health Tagesseminar** lässt du den Alltag hinter dir, bekommst den Kopf wieder frei, tankst neue Kraft und bringst Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Unter professioneller Anleitung findest Du unsere geistige Erholung vom Alltag. Darüber hinaus sollen philosophische, psychologische und spirituelle Anreize zur persönlichen Selbstfindung, Reflexion und bewusster Lebenshaltung anregen. Dadurch gelangt der Gast auch zu mehr Achtsamkeit und Resilienz.

Im Alltag kommen wir zwischen Job und Familie oftmals zu kurz. Die Belastung durch die Auswirkungen der Corona-Krise sind massiv und meist auch unbewusst. Bei unseren Tagesseminaren stehst Du im Mittelpunkt. Hier nimmst du dir Zeit für dich selbst und lässt einfach mal los. Du hast genügend Zeit, dich mit den Referenten und TeilnehmerInnen auszutauschen oder einfach nur die Seele baumeln zu lassen. Du entscheidest, wonach dir ist. Schenke dir selbst Zeit und Raum und mach dich zur Priorität!

Dieses Tagesseminar kann entweder der Start in eine bewusste, gesunde Lebensweise sein oder Dich auf ein neues Level bringen. Das Grundkonzept der Tagesseminare besteht aus einem Paket, das gesunde Ernährung, Achtsamkeitsübungen, Naturerlebnisse wie z. B. Waldbaden und Digital Detox vereinen. Dazwischen bleibt Raum und Zeit für eigene Gedanken und Experimente. Gemeinsame Unternehmungen sind das Rahmenprogramm und sorgen für eine Atmosphäre der Entschleunigung, um so den Fokus wieder auf sich und seine mentale Gesundheit zu lenken.

Seminar Programm 2021

11 Uhr: Ankunft in den Seminarräumen der Agentur für nachhaltige Kommunikation. 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).

11.30 bis 12.00 Uhr: “Mentale Balance durch Digital Detox“
Nie war es so wichtig wie heute, auch seine mentale Balance zu achten.! Warum können wir die Hände nicht vom Smartphone lassen? Vorstellung neuester Erkenntnisse aus der Gehirn- und Gesundheitsforschung. Ganzheitliche Entgiftungsstrategien.

12:00 bis 13:00: Offene Diskussion
Warum habe ich mich für dieses Retreat entschieden und was möchte ich nachhaltig in meinem Leben verändern, um wieder in eine ganzheitliche Balance zu kommen und Stress zu vermeiden.

Einführung in Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen nach MBSR von Jon Rabat-Zinn.

Pause und gemeinsames Mittagessen.

Seminar Programm 2021

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 bis 16:30 Uhr: Feedback-Runde und Fishbowl: Was möchte ich wie in Zukunft ändern, was kann ich schon jetzt davon umsetzen? Erarbeiten von kurz-, mittel- und langfristige Ziele, konkrete Visualisierung dieser Ziele und Ausblick auf das nächste Seminar/Coaching für eine individuelle Gestaltung des Re-Start-Programms.

Seminar Termine 2021

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

Die Termine für 2021 sind wie folgt:

- Freitag, 26. März 2021
- Freitag, 23. April 2021
- Freitag, 28. Mai 2021
- Freitag, 27. August 2021
- Freitag, 29. Oktober 2021
- Freitag, 26. November 2021
- Freitag, 17. Dezember 2021

Alle Termine inklusive unseren Retreats finden Sie unter:
https://www.thedigitaldetox.de/digital-detox-termine/

THE DIGITAL DETOX®

Kontakt

Agentur für nachhaltige Kommunikation
Ulrike Stöckle
Stephanienstraße 4
76530 Baden-Baden
Telefon 0170 5873821
E-Mail contact@thedigitaldetox.de