



**ANKER  
AKADEMIE**

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit  
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a  
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0  
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de  
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:  
Stephan Hüppler

Amtsgericht Schwerin  
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Angebot von Dorothea Schuldt-Windischmann-  
Achtsamkeitstrainerin & Burnout Prävention (n. Jon Kabat-Zinn)

**Digital Detox „Heute bin ich einfach offline“  
Achtsamkeit im Umgang mit dem Smartphone, Facebook, Twitter & Co**

vorstellen.

*Aus der Online-Routine ausbrechen & das Leben wieder mit allen Sinnen genießen*

Sich eine digitale Aus-Zeit nehmen – klingt erstmal einfach, ist es aber für viele nicht. Immer mehr Menschen bemerken, dass es ohne Smartphone und Dauerpräsenz in den sozialen Netzwerken gar nicht mehr geht. Doch nicht die Technologie ist das Problem, sondern unser meist unachtsamer Umgang mit ihr. Mit der ständigen Smartphone-Nutzung und Dauer-Erreichbarkeit wächst die Unzufriedenheit und das Bedürfnis nach einer digitalen Aus-Zeit.

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer einen bewussteren und achtsamen Umgang mit dem Smartphone und den sozialen Medien. Der Nutzen von handyfreier Zeit soll wieder erlernt werden. Verschiedene Techniken und Achtsamkeitsübungen aus der Achtsamkeitspraxis (n. Jon Kabat-Zinn) werden mit den Teilnehmern praktisch eingeübt. Sie haben die Möglichkeit mit der Anwendung von Achtsamkeit im (Arbeits-) Alltag aus der täglichen Online-Routine auszubrechen, um die Vorzüge des Lebens im Jetzt wieder mit allen Sinnen genießen zu können.

Die Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn führt nachweislich zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit im All-Tag. Leistungsfähigkeit und Kreativität können gesteigert werden. Gesundheitliche Probleme können durch die Anwendung von Achtsamkeit gemindert werden.

*Das Leben findet im Hier & JETZT statt!*

Termin: **23.02.2021; 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr**

Ort: Lankower Str. 11a, 19057 Schwerin

Gebühr: 130,00 €  
(inklusive Tagungsgetränke, Tee und Kaffee mit kleinem Snack, Obst sowie einem Mittagessen)

Anmeldung: [www.anker-akademie.de](http://www.anker-akademie.de); Menü; ANKER Akademie; Anmeldung  
Die Seminarnummer lautet: 2021-07.

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis **08.02.21** zu überweisen.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow  
Akademieleiterin

Schwerin, 29.10.2020