



Momente der Auszeit

2018/2019

45 min Offline (Impuls-Vortrag)

Fr. 19.10.2018 / 19. ³⁰ – 21. ⁰⁰	Kurs-Nr.: BL-1910
Fr. 07.12.2018 / 19. ³⁰ – 21. ⁰⁰	Kurs-Nr.: BL-0712
Fr. 01.02.2019 / 19. ³⁰ – 21. ⁰⁰	Kurs-Nr.: BL-0102
Fr. 03.05.2019 / 19. ³⁰ – 21. ⁰⁰	Kurs-Nr.: BL-0305



Birgit Lomnitzer

Mit ein wenig „Offline-Management“ und ein paar kleinen Tricks wieder in Balance kommen – und bleiben!

„Alle paar Minuten greift man heute zu seinem Handy. Ein SmartPhone wird laut Statistik pro Tag 80 Mal entsperrt. Ich befürchte, das kommt auch bei mir manchmal hin.

Mein Smartphone ist auch für mich zum ständigen Begleiter geworden – selbst zum Einkaufen kommt es mit. Es ist das erste am Morgen und das letzte am Abend.

Auf diese Entwicklung bin ich nicht gerade stolz. Es ist eben einfach so passiert und mittlerweile leider auch irgendwie schon ziemlich normal. Jeder von uns verbringt zusammengerechnet mehrere Stunden am Tag an dem Mini-Computer.

Da taucht dann doch mal die Frage auf:

Was mache ich denn so oft und so lange an meinem Handy?

Ich checke meine Mails, das Wetter, Facebook, Whats App, etc.

Wenn ich mit all dem fertig bin, kann ich ohne Probleme wieder von vorne anfangen – und ich glaube, genau hier liegt der Grund:

Irgendetwas ist garantiert wieder passiert. Irgendetwas ist immer neu.

Irgendetwas habe ich bestimmt noch nicht gesehen.....“

Wie können wir es trotzdem schaffen, uns und unserem Körper Auszeiten zu geben und „offline-zu gehen“?

Referentin: Birgit Lomnitzer

Ticket: 18,00 € / Pers.

Verbindliche Anmeldung bitte bis **5 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.

Gerne sind wir auch telefonisch (AB) für Sie erreichbar.

