




THE DIGITAL DETOX[®]

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und nimm dir Zeit nur für dich selbst.
Tu Deiner Seele etwas Gutes und tanke neue Kraft und Energie!

Digital Detox Energy Retreats 2020

Wenn Stille einkehrt, passiert am meisten

Sören Kirkegaard



„Retreat“ bedeutet „Rückzug“ und genau darum geht es bei den **Digital Detox Energy Retreats**. In diesem Kurzurlaub lässt du den Alltag hinter dir, bekommst den Kopf wieder frei, tankst neue Kraft und bringst Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Im Alltag kommen wir zwischen Job und Familie oftmals zu kurz. Bei meinen Retreats stehst du im Mittelpunkt – hier nimmst du dir Zeit für dich selbst und lässt einfach mal los. Es gibt zwar ein Retreat-Programm, aber keine Verpflichtungen. Du hast genügend Zeit, dich mit mir und den anderen Teilnehmerinnen auszutauschen und auch mal die Seele baumeln zu lassen. Du entscheidest, wonach dir ist. Schenke dir selbst Zeit und Raum und mach dich zur Priorität! Ein Retreat kann entweder der Start in eine bewusste, gesunde Lebensweise sein oder Dich auf ein neues Level bringen. Das Grundkonzept der Retreats besteht aus einem Paket, das gesunde Ernährung, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Entspannung, Naturerlebnisse und Digital Detox beinhaltet. Dazwischen bleibt Raum und Zeit für eigene Gedanken und Experimente. Gemeinsame Unternehmungen in der Natur, gesundes Essen und Achtsamkeitsübungen sind das Rahmenprogramm und sorgen für eine Atmosphäre der Entschleunigung, um so den Fokus wieder auf sich und das Wesentliche zu lenken.

Digital Detox Energy Retreat Tag 1

Bis 11 Uhr: Ankunft im Schwarzwald Panorama Hotel – Campus – Selfness (****Sup. <https://schwarzwald-panorama.com/hotel/impressionen/>)

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).

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?

Offene Diskussion zum Thema Erreichbarkeit und Smartphonennutzung. Was möchte ich privat und im Beruf in Zukunft anders machen und wie kann dies gelingen?

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

Digital Detox Energy Retreat Tag 1

Nachmittags: 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**.

Erarbeiten von eigenen Strategien im privaten und beruflichen Kontext zum Thema digitale Kommunikation, ständige Erreichbarkeit und Deep Work Arbeitstechniken.

THE DIGITAL DETOX®

Digital Detox Energy Retreat Tag 2

Bis 11:00 Uhr: Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Frühstück und Erfahrungsaustausch über den ersten Tag ohne Smartphone

Von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr: Natur erleben

Tagesausflug mit Wandertour durch den Schwarzwald.

Ab 15 Uhr bis zum Abendessen: Entspannung und Wellness pur

Auf 850qm bietet das Panorama Hotel einen persönlichen in den verschiedenen Beauty-, Wellness- & Spa-Bereichen. Nach unserem Naturerlebniss-Tag kannst Du hier abschalten und neue Kraft schöpfen, den Gedanken freien Lauf lassen und den herrlichem Panoramablick direkt vom Spa aus genießen.

Wohltuende Saunagänge, tiefenwirksame Massagen oder regenerierende Kosmetikanwendungen ergänzen das Rundum-Wohlfühlprogramm.

Ab 19 Uhr: Abendessen

Den Tag und die Erlebnisse Revue passieren lassen bei einem gesunden 3-Gänge-Menü und

Digital Detox Energy Retreat Tag 2

Bis 11:00 Uhr: Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Frühstück und Erfahrungsaustausche über die Erlebnisse. Gruppendiskussion über die persönlichen Handlungsmaßnahmen im Kontext des persönlichen Digitalen Nutzungsverhalten.

11:01-11:30 Uhr: Auschecken der Zimmer

Von 11:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Feedback-Runde und Fishbowl: Was möchte ich wie in Zukunft ändern, was kann ich schon jetzt davon umsetzen?

Offizielles Ende des Retreats.

Ab 12 Uhr: Freie Nutzung des SPA- und Bereichs

Termine & Preise

Das Digital Detox Energy Retreat kostet 599 Euro/Person und beinhaltet:

- 2 x Übernachtungen im Doppelzimmer bei Einzelzimmernutzung
- 2 x Frühstück
- 2 x 3-Gänge-Genussdinner
- 2 x geführte Outdooraktivitäten
- Seminarteilnahme
- Nutzung des SPA-Bereichs an allen drei Retreat-Tagen

Die Termine für 2020 sind wie folgt:

- 09.10.-11.10.2020

Schwarzwald Panorama Hotel**Sup.**

Bad-Herrenalb

www.schwarzwald-panorama.com



THE DIGITAL DETOX®

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