

# Digitales Heilfasten

mit Heidi Heigl und Lorenz Bieringer

Lassen Sie sich nicht Ihr Leben klauen! Legen Sie das Handy weg. Ganz bewusst. Wenigstens für ein paar Tage und machen Sie in dieser Zeit einen Plan, wie Sie Alltag und Berufsleben dauerhaft digital entschlacken können.

vom **15. bis 17.07.2020** im Seminarhof **DAS BIERINGER.**

Offline ist der neue Luxus, analog sein ist Primetime für Körper, Geist und Seele. Eigentlich wissen wir das. Trotzdem verbringen wir zu viel Zeit damit, auf unsere Smartphones zu starren, sinnlos im Internet zu surfen, nach Feierabend Mails zu checken, per WhatsApp mit Kunden und MitarbeiterInnen zu kommunizieren oder einfach auf jedes PingPing zu reagieren, weil es ja ausnahmsweise mal wirklich wichtig sein könnte.

In vielen Arbeitswelten gibt es die ehemals klare Abgrenzung von Berufs- und Privatleben nicht mehr, Unternehmen agieren global, das macht Kommunikation zu ungewöhnlichen Zeiten notwendig. Im Privatleben sieht es nicht viel anders aus. Das Smartphone ist quasi immer dabei, meldet treu und ergeben jede Neuigkeit.

Ständige Erreichbarkeit hat unbestritten viele Vorteile, aber sie hindert uns immer öfter daran, konzentriert, effektiv und ohne Unterbrechung zu arbeiten. Informationen stürzen heutzutage in einer solchen Masse und Rasanz auf uns ein, dass es schwer wird, zu entscheiden, was wirklich wichtig ist. Worauf den Fokus legen? Was zuerst erledigen, wem antworten? Ständige Erreichbarkeit stresst uns, sie macht uns unzufrieden oder sogar krank. Und sie ist die vielleicht größte Gefahr für Unternehmen, ihre wichtigste Ressource - nämlich kreative Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter - zu überfordern oder gar zu verlieren.

Deshalb müssen wir uns den Umgang mit digitalen Medien bewusst machen. Wir dürfen nicht zulassen, dass sie uns vom Arbeiten – oder schlimmer noch – vom Leben abhalten.

Live the moment, leave the phone. Gönnen Sie sich also ein paar Tage Luxus und finden Sie heraus, ob stimmt, was Sören Kirkegaard schon mehr als hundertfünfzig Jahre vor Einführung des Smartphones wusste: »Wenn alles still ist, geschieht am meisten.«

Das können Sie vom Seminar **Digitales Heilfasten** erwarten:

- Ja, wir suchen die Stille. Sie geben Handys, Tablets, Smartwatches und Laptops zu Beginn des Seminars bei uns ab.
- Nach Anamnese Ihres Nutzungsverhaltens konzentrieren wir uns ganz auf Achtsamkeit und Resilienz für Körper, Geist und Seele. Dazu gehört auch, sich die negativen Folgen ständiger Erreichbarkeit bewusst zu machen.
- In Reflexionsrunden, angeleiteter Meditation, beim gemeinsamen Kochen, am Lagerfeuer, beim Bogenschießen oder in der Natur fällt es im Seminarhof DAS BIERINGER. leicht, abzuschalten, in sich zu gehen und Kraft zu tanken.



**LENZ B.**  
coaching + consulting

Lorenz Bieringer  
Willenbach 22  
84367 Reut

+49 171 8351097  
Lorenz.Bieringer@LenzB.de  
www.LenzB.de

Unsere Seminare  
finden hier statt:  
www.das-bieringer.de



**DAS BIERINGER.**  
kochen. genießen. wohlfühlen.

- Wir wollen, dass Sie spüren, wie die »gedetoxten«, die freigewordenen Areale in Körper, Geist und Seele Kreativität freisetzen.
- Und weil gutes Essen Leib und Seele zusammenhält, werden wir Sie kulinarisch so richtig verwöhnen.
- Digital Detox-Tage sind gut, eine Digital Detox-Strategie ist noch viel besser. Deshalb entwickeln wir mit Ihnen praktikable Lösungen, um Ihr Berufs- und Privatleben nachhaltig digital zu entschlacken.
- Dieses Seminar bieten wir auch für Unternehmen und Agenturen an, die mit ganzen Teams, Führungskräften oder Abteilungen eine auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittene Digital Detox-Strategie erarbeiten wollen. Sprechen Sie uns einfach an.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 6 bis 8 Personen begrenzt.
- Dauer: 2 ½ Tage – Anreise 14 Uhr – Abreise 13 Uhr
- Zielgruppe: Führungskräfte und MediennutzerInnen aller Art
- 2.950 € zzgl. MwSt pro Person im Wohlfühlzimmer inkl. kulinarischem Verwöhnprogramm & Wellness

### Kleinod **Seminarhof DAS BIERINGER.**

Im exklusiv aus- und umgebauten Vierseithof DAS BIERINGER. bieten wir sehr persönliche Seminare an. Coaching und Networking im lockeren Rahmen, niederbayerisch, sympathisch, aber zielstrebig. In hochwertigen Seminarräumen, einem außergewöhnlichen Restaurant, sehr besonderen Gästezimmern und einer kleinen, aber feinen Wellness-Oase können sich die TeilnehmerInnen rundum wohlfühlen. Kulinarik liegt uns besonders am Herzen.

**Heidi Heigl** ist zertifizierter Business Coach & Change Management Consultant und mehrfach ausgezeichnete Erfolgsgestalterin mit Herz. Sie baut Brücken und verbindet, was zusammen gehört – über Grenzen hinweg. Als Mitgründerin und Geschäftsführerin baute sie eines der bedeutendsten Leuchtturmprojekte für technische Nachwuchsförderung in Deutschland auf und etablierte es erfolgreich. Ihre eigene Berufs- und Lebenserfahrung geben ihr ein tiefes Verständnis für Unternehmenswelten und die Themen ihrer Kunden. Sie versteht sich als Impulsgeberin und Wegbegleiterin. Als kompetente Sparringspartnerin, empathischer, achtsamer Coach und herzerfrischende Beraterin ist sie auf der Business-Bühne ebenso trittsicher wie auf dem Berg.

Weitere Infos: [www.heidi-heigl.com](http://www.heidi-heigl.com)

**Lorenz Bieringer** bietet seit 2011 Trainings und Coachings für Personen und Unternehmen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung, Teamcoaching und individuelles Training, berät außerdem Unternehmen in organisatorischen, strukturellen, personellen und finanziellen Bereichen und ist Experte in Sachen M&A, Interimsmanagement und Nachfolgeregelung. In der Branche ist Lorenz Bieringer vielleicht der einzige Coach, der auch die emotionale Seite von Unternehmensbelangen ausleuchtet und ihr die Bedeutung beimisst, die sie verdient - denn hinter jeder Organisation steht am Ende immer noch ein Mensch.

Weitere Infos: [www.lenz-b.de](http://www.lenz-b.de)



**LENZ B.**  
coaching + consulting

Lorenz Bieringer  
Willenbach 22  
84367 Reut

+49 171 8351097  
Lorenz.Bieringer@LenzB.de  
[www.LenzB.de](http://www.LenzB.de)

Unsere Seminare  
finden hier statt:  
[www.das-bieringer.de](http://www.das-bieringer.de)



**DAS BIERINGER.**  
kochen. genießen. wohlfühlen.