



AM 30. AUGUST 2025

OFF RICHTIG ABSCHALTEN!

SEMINAR ZUM THEMA DIGITAL DETOX MIT GEMEINSAMER KANUTOUR

Wer entscheidet, was du als nächstes tust? Dein Handy? Eine eingehende E-Mail? Der neue social Media Beitrag?

Die Generation Smartphone switcht alle 2 Min. ihren Fokus und diese digitale Dauerablenkung stresst, die Konzentrationsfähigkeit sinkt und die eigene Gesundheit leidet.



Hole dir deinen Fokus und jede Menge Arbeits- und Lebenszeit zurück und nehme an unserer Digital Detox Veranstaltung teil!

Inhalte:

- Input zum Thema Digital Detox
- Tipps und Tricks für eine gelingende Screen-Life-Balance
- Outdooraktion Bootfahren

Wann? 30.08.25 ab 09:00 Uhr

Wo? Jena

**Jetzt bis zum 15.07.25 unter
jugend@dbbth.de anmelden!**

Das Seminar ist für junge Menschen unter 27 Jahren sowie für Mitglieder der dbb jugend thüringen kostenlos.



 jugend@dbbth.de

 01514 13 64370

 Schmidtstedter Straße 9, 99084 Erfurt