

# DIGITALE BALANCE MIT MONIKA SCHMIDERER

28.02. - 05.03.2021

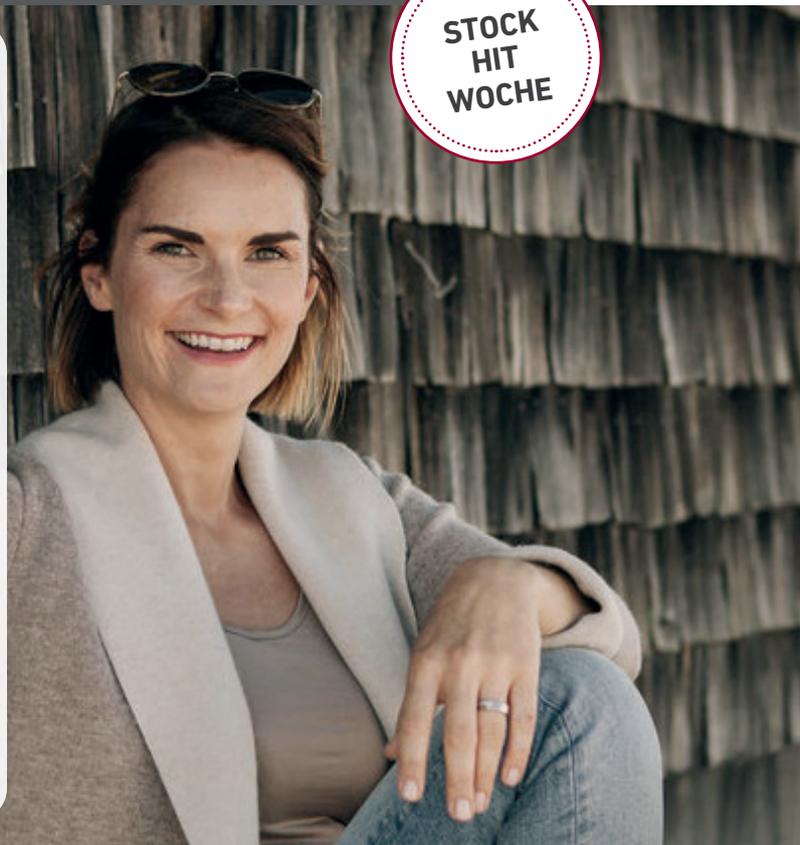
**STOCK**   
**feeling**

**STOCK  
HIT  
WOCHE**

Wir reden nicht mehr, wir chatten. Wir fühlen nicht mehr, wir liken. Wir erleben nicht mehr, wir sharen. Die virtuelle Welt dreht sich immer schneller und nimmt immer mehr Platz in unserem Leben ein: Fast 40 Stunden pro Woche verbringen wir unsere Freizeit online – und wundern uns, warum wir uns oft abgeschlagen, gestresst und zugleich leer fühlen.

In dieser STOCK Hitwoche können Sie Ihre digitalen Trampelpfade verlassen, Perspektiven über den Bildschirmrand hinaus finden und Ihre inneren Akkus wieder aufladen. Ob ohne Smartphone oder mit – das entscheiden Sie selbst. Monika Schmiderer führt Sie mit ihrem herzlich-kompetenten Wesen in spannenden Impulsvorträgen und geführten Meditationen zu vielen neuen Aha-Momenten. Sie gibt erfolgserprobte Digital-Balance-Tipps für Beruf, Familie und Freizeit, und weckt in Ihnen ein neues Bewusstsein für Ihr Leben in digitaler Balance. Denn: Meistern wir unser Smartphone, meistern wir unser Leben.

Monika Schmiderer ist Autorin, Speakerin und Erfinderin des ersten Digital-Detox-Programmes für zu Hause, das sie in ihrem Buch „SWITCH OFF und hol Dir Dein Leben zurück“ veröffentlicht hat.



## PROGRAMM

**SO, 28.02.2021**

19.00 Uhr

Come Together und Einführung

**MO, 01.03.2021**

08.30 - 09.00 Uhr

SWITCH OFF - Morgeninspiration im Energieraum  
Mit speziellem Achtsamkeitsimpuls für Ihren  
Digital-Detox-Tag. Möglichkeit das Smartphone für  
die nächsten Tage offline zu stellen oder abzugeben  
Impulsvortrag „Digital Balance in der  
vernetzten Welt. Wie wir einen Gang runter  
schalten und damit auf die Überholspur kommen“

17.30 - 18.15 Uhr

**DI, 02.03.2021**

16.00 - 17.15 Uhr

„Der Apfel in meinem Paradies“: Warum  
verdrängen uns Instagram, Netflix & Co. aus  
unserem Paradies und wie erobern wir es uns zurück?“  
Geführte Entspannungsmeditation im Energieraum

17.30 - 18.15 Uhr

**MI, 03.03.2021**

08.30 - 09.00 Uhr

17.30 - 18.15 Uhr

SWITCH OFF - Morgeninspiration im Energieraum  
Geführte Entspannungsmeditation im Energieraum

**DO, 04.03.2021**

08.30 - 09.00 Uhr

16.00 - 17.15 Uhr

17.30 - 18.15 Uhr

SWITCH OFF - Morgeninspiration im Energieraum  
„Mein Garten Eden“: Die ideale Digitale-Real-Life  
Balance finden  
Geführte Entspannungsmeditation zum Ausklang

**FR, 05.03.2021**

09.30 - 10.30 Uhr

SWITCH OFF - Ausklang im Energieraum  
Zurück online für alle, die Ihre Smartphones  
offline gestellt oder abgegeben haben



## UNSER ANGEBOT

5 Übernachtungen inklusive  
Wellness - Verwöhnepension,  
allen Stock Inklusivleistungen,  
dem Wochenprogramm und  
allen Einheiten.

ab € 1.585,- KDZ Penken  
(Preise pro Person und Aufenthalt)

(Pauschale in allen Kategorien buchbar,  
Programm- und Preisänderungen vorbehalten.  
Leistungen nicht abwandelbar oder bar auslösbar!)

**STOCK** resort  
6292 Finkenberg 142  
Zillertal / A

t: +43 . 5285 . 6775  
e: urlaub@stock.at  
w: stock.at