

# Digitale Balance – Bewusster leben mit Smartphone & Co

---

Kursnummer 26M524802

---

Beginn Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS im Komed, 637

---

Dozent Hannah Lambeck

---

Kursentgelt 21,00 €

---

Das Smartphone ist immer griffbereit, die nächste Nachricht nur einen Klick entfernt - für viele ist das längst Alltag. Digitale Medien und Apps erleichtern unser Leben in vielerlei Hinsicht, doch die ständige Nutzung bringt auch Herausforderungen mit sich: dauerhafte Erreichbarkeit, Informationsflut und Ablenkung auf Knopfdruck. Auf Dauer kann das unsere Konzentration, Energie, die Verbindung zu uns selbst und anderen beeinflussen.

In diesem Workshop laden wir Sie dazu ein, den eigenen Umgang mit digitalen Medien ehrlich zu hinterfragen und neue Wege für mehr Balance im Alltag zu entdecken.

Warum fällt es so schwer, das Handy zur Seite zu legen? Wie beeinflussen Apps unser Gehirn und unser Verhalten? Und vor allem: Was gewinnen wir, wenn wir bewusster mit unserer digitalen Zeit umgehen?

Dieser interaktive Workshop bietet Ihnen neben der Möglichkeit zur Reflektion, auch kurze Impulse über die Wirkung des Smartphones auf das menschliche Gehirn und alltagstaugliche Tipps, die Sie sofort umsetzen können.

So erschaffen Sie sich Ihre ganz persönliche Digital Balance – ohne Handyverzicht - um wieder mehr Fokus, innerer Ruhe und echte Verbindung im digitalen Alltag zu erleben.

## Über die Dozentin:

Hannah Lambeck ist Kommunikationstrainerin mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung für Unternehmen und Privatpersonen. Ihr Fokus gilt dem starken Einfluss digitaler Medien auf unseren privaten und beruflichen Alltag, unser Wohlbefinden und unsere Beziehungen.

## Kurstermine

---

**Datum Uhrzeit Ort**

---

16.04.2026 18:30 - 21:00 Uhr VHS im Komed, 637

---

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# Digitale Balance – Bewusster leben mit Smartphone & Co

---

Kursnummer 26M524802

---

Beginn Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 - 21:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS im Komed, 637

---

Dozent Hannah Lambeck

---

Kursentgelt 21,00 €

---

[zur Kursdetail-Seite](#)