

Mittwoch, 22. Februar, 20 Uhr:

Vortrag und Buchvorstellung mit

Lilian N. Güntsche

Achtsamkeit im digitalen Zeitalter - Ein persönlicher Wegweiser für mehr Ruhe in der Beschleunigung



Die Digitalisierung hat nahezu alle Arbeits- und Lebensbereiche erfasst. Täglich werden wir mit neuen Entwicklungen in immer rasanterem Tempo konfrontiert; im Berufs- sowie auch im Privatleben sind wir permanent auf mehreren Kommunikationskanälen aktiv – immer präsent, immer erreichbar. Die Trennung zwischen ‚Beruf‘ und ‚privat‘ ist bei vielen kaum noch vorhanden. Wo bleibt der einzelne Mensch in diesem nie stillstehenden, vernetzten und technologisierten Alltag?

Lilian Güntsche greift das Trend-Thema Achtsamkeit auf und stellt es in einen modernen Kontext der digitalisierten Welt: „Um in unserer schnelllebigen Welt heute erfolgreich zu sein ist es erforderlich am Puls der Zeit zu sein und auf der Welle der Digitalisierung mitzuschwimmen. Hierbei gilt es jedoch die Kunst zu beherrschen, sich dabei im digitalen Kosmos nicht zu verlieren. Das kann uns Achtsamkeit lehren“, sagt die Autorin. Die Frage, ob es möglich ist, beruflich voranzukommen und gleichzeitig sorgsam mit sich selbst umzugehen, beantwortet Güntsche mit einem klaren ‚Ja!‘ „Sich selbst als Mensch in voller Würde in den Mittelpunkt der Technologie zu stellen, ist in unserer Zeit wichtiger denn je“, ist sich die erfolgreiche Unternehmerin sicher.

Lilian Güntsche, Dipl.-Medienök. (FH), ist CEO & Founder von Güntsche Concepts und The Dignified Self. Sie ist seit über zehn Jahren im Marketing- und Kommunikationsumfeld der Technologie- und Medienbranche aktiv und unterstützt Unternehmen in der digitalen Strategieentwicklung, Projektsteuerung und im Marketing. Lilian Güntsche ist zudem Autorin und Sprecherin zum Thema Achtsamkeit sowie Jurymitglied in verschiedenen Branchengremien zu den Themen Mobile Health und Innovationen. Sie hat eine Leidenschaft für Gesang, Meditation, Yoga und Reisen und lebt in Berlin.

Veranstaltungsort und Vorverkauf: hier im Dharma Buchladen

Eintritt: 7€, begrenzte Platzzahl! ☎(030) 784 50 80

www.dharma-buchladen.de | 