



MEIN SMART- PHONE UND ICH EINE «HASSLIEBE»

organisiert durch:



ein Vortrag von:



20.10.2026 | 19.00

Restaurant Höfli
Bad Zurzach

**Smartphone,
Social Media und
Streamingdienste–
sie prägen, verbinden und
fordern uns zugleich heraus.**

Der Workshop lädt dazu ein, die eigene Medien-
nutzung ehrlich zu reflektieren und neue Wege für
einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone
zu entdecken.

Dabei geht es nicht nur um Verzicht, sondern um
Achtsamkeit und Selbstbestimmung.

Persönliche Ziele und neue Routinen unterstützen
einen gesunden Umgang mit digitalen Medien.

Der Anlass ist kostenlos.

Anmeldung:

frauenvereinehrendingen.ch/anmelden
oder: anmeldungen.bad-zurzach@agf-online.ch