

Stressmanagement und aktive Entspannung

| | |
|-------------------------|---|
| Titel | Stressmanagement und aktive Entspannung |
| Zulassungsnummer | 7191008 |

Veranstalter

| | |
|------------------------|---|
| Adresse: | IMPULSE e.V.Schule für freie Gesundheitsberufe Rubensstraße 20a 42329 Wuppertal |
| Telnr: | +49 202 73954-0 |
| E-Mail-Adresse: | info@impulse-schule.de |
| Webseite: | https://www.impulse-schule.de |

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen über Entspannungsmethoden

Inhalte

| | |
|---|--|
| Lehrgangsinhalte: | Stress und seine Folgen - Stressabbau - Stressbewältigung durch Entspannungstechniken - Progressive Muskelrelaxation - Autogenes Training - Mentales Training - Fantasiereisen - Yoga - Methode der 5 Tibeter - Transzendente Meditation - Qi-Gong |
| Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind: | 6 Lehrbriefe |

Abschluss

| | |
|-----------------------------|---------------|
| Abschluss: | keine Prüfung |
| Art des Abschlusses: | keine Prüfung |

Voraussetzungen

| | |
|----------------------------------|--|
| Teilnahmevoraussetzungen: | abgeschl. Berufsausbildung (möglichst branchenspezifisch) und praktische Erfahrung im Gesundheitsbereich |
| Prüfungsvoraussetzungen: | entfällt |

Kosten

| | |
|--|----------|
| Teilnahmekosten (Gesamtkosten): | 510,00 € |
| Lehrgangskosten: | 510,00 € |
| Kosten für (externe) Prüfungen: | 0,00 € |
| Anzahl der Raten: | 6 |
| Höhe der Raten: | 85,00 € |

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

Zeitraumen

| | |
|---|---|
| Gesamtdauer in Monaten: | 6.00 |
| Gesamtdauer in Stunden: | 217 |
| Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden: | 8.00 |
| Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten): | 14 |
| Präsenzunterricht: | Ein 2-tägiges Praxisseminar (Samstag und Sonntag) |