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 - Transzendentale Meditation - Qi-Gong
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots 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.

Zeitrahmen

Gesamtdauer in Monaten:	6.00
Gesamtdauer in Stunden:	217 Std. (289 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	8.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	14
Präsenzunterricht:	Ein 2-tägiges Praxisseminar (Samstag und Sonntag)