Stressmanagement und aktive Entspannung

Titel	Stressmanagement und aktive Entspannung
Zulassungsnummer	7223710

Veranstalter

Adresse:	Stress-Management-School Christian Mörsch Ginsterweg 34 40699 Erkrath
Telnr:	+49 2129 3475700
E-Mail-Adresse:	info@stress-management-school.de
Webseite:	https://www.stress-management-school.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:	220 Std. (293 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	8.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	18
Präsenzunterricht:	Zwei Wochenendseminare in Düsseldorf oder Wuppertal insgesamt 18 Stunden