

# Stressmanagement und aktive Entspannung

<b>Titel</b>	Stressmanagement und aktive Entspannung
<b>Zulassungsnummer</b>	7223710

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Stress-Management-School Christian Mörsch Ginsterweg 34 40699 Erkrath
<b>Telefonnr.:</b>	+49 2129 3475700
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@stress-management-school.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.stress-management-school.de">https://www.stress-management-school.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen über Entspannungsmethoden

---

## Inhalte

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

---

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	keine Prüfung
<b>Art des Abschlusses:</b>	keine Prüfung

---

# Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	abgeschl. Berufsausbildung (möglichst branchenspezifisch) und praktische Erfahrung im Gesundheitsbereich
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	entfällt

---

# Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	510,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	510,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	6
<b>Höhe der Raten:</b>	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

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	6.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	220
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	8.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	18
<b>Präsenzunterricht:</b>	Zwei Wochenendseminare in Düsseldorf oder Wuppertal insgesamt 18 Stunden