

# Stressmanagement & Entspannungsverfahren

<b>Titel</b>	Stressmanagement & Entspannungsverfahren
<b>Zulassungsnummer</b>	7248312

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Fernakademie der Deutschen Heilpraktikerschule® Inhaber Michael Bochmann Shakespearestraße 34 04107 Leipzig
<b>Telefonnr.:</b>	+49 341 6995594
<b>E-Mail-Adresse:</b>	mibo@deutsche-heilpraktikerschule.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://deutsche-heilpraktikerschule.de">https://deutsche-heilpraktikerschule.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten in den Bereichen Stressmanagement und Entspannungsverfahren

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Einführung Stressmanagement und aktive Entspannung - Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson - Autogenes Training, Mentales Training und Fantasiereisen - Die Entspannungstechniken Yoga, 5 Tibeter, Transzendente Meditation und Qigong - Weitere Möglichkeiten des Stressabbaus und Praxisausblick
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehreangebots sind:</b>	5 Lehrbriefe

---

## Abschluss

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

---

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	technische Voraussetzung: Internet-Zugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	entfällt

---

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	475,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	475,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	5
<b>Höhe der Raten:</b>	95,00 €

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>	5.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	184
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	8.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	16
<b>Präsenzunterricht:</b>	1 Webinar (2 Tage)