Stressmanagement & Entspannungsverfahren

Titel	Stressmanagement & Entspannungsverfahren
Zulassungsnummer	7248312

Veranstalter

Adresse:	Deutsche Heilpraktikerschule® Shakespearestraße 34 04107 Leipzig
Telnr:	+49341 6 99 55 94
E-Mail-Adresse:	info@deutsche-heilpraktikerschule.de
Webseite:	https://deutsche-heilpraktikerschule.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten in den Bereichen Stressmanagement und Entspannungsverfahren

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Einführung Stressmanagement und aktive Entspannung - Die Progressive Muskelrelation nach Jacobson - Autogenes Training, Mentales Training und Fantasiereisen - Die Entspannungstechniken Yoga, 5 Tibeter, Transzendentale Meditation und Qigong - Weitere Möglichkeiten des Stressabbaus und Praxisausblick
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	5 Lehrbriefe

Abschluss

Abschluss:	keine Prüfung
Art des Abschlusses:	keine Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	technische Voraussetzuneg: Internet-Zugang
Prüfungsvoraussetzungen:	entfällt

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	475,00 €
Lehrgangskosten:	475,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	5
Höhe der Raten:	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.

Zeitrahmen

Gesamtdauer in Monaten:	5.00
Gesamtdauer in Stunden:	184 Std. (245 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	8.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	16
Präsenzunterricht:	1 Webinar (2 Tage)