

# Wellness

<b>Titel</b>	Wellness
<b>Zulassungsnummer</b>	7423822

---

## Veranstalter

<b>Adresse:</b>	Laudius GmbH Venloer Straße 87 47638 Straelen
<b>Telnr:</b>	+49 2834 94302-0
<b>E-Mail-Adresse:</b>	info@laudius.de
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.laudius.de">https://www.laudius.de</a>

---

## Lehrgangsziel

Vermittlung von grundlegenden Kenntnissen über die Wirkungsmechanismen der Entspannung, verschiedenen Wellnessanwendungen, Wellnesstherapien und der Gestaltung von Wellnesskonzepten

---

## Inhalte

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Wie funktionieren Verdauung und Stoffwechsel? • Der Darm und seine Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden • Ernährungslehre • Ernährungsformen und Diäten • Ernährungsbedingte Krankheiten • Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf- und des Atmungs-Systems • Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit • Was ist Stress? • Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung • Weitere Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, Qigong, Feldenkrais, Alexander-Technik, Tai-Chi und meditatives Bogenschießen • Anatomie und Physiologie der Haut, Hauttypen • Beauty, Kosmetik und Naturkosmetik • Körperpflege • Sauna, Besonnung • Bäder und Wasser • Kneipp und Prießnitz, Wickel und Güsse • Verschiedene Bäderformen wie Cleopatrabad, Moorbad, Rasulbad und Farbbox • Aquajogging, Spa und Thalasso • Massagen • Anti-Aging • Aromatherapie • Naturheilverfahren und Wellness • Ayurveda und TCM • Farben und Klänge • Medical Wellness • Lebensenergie und Lebensfreude • Ernährungsformen und Diäten
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	48 Lernhefte, Selbstlernkontrollen, Abschlussarbeit

## Abschluss

<b>Abschluss:</b>	institutsinternes Zertifikat
<b>Art des Abschlusses:</b>	institutsinterne Prüfung

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Mindestalter 18 Jahre; Technische Voraussetzungen: PC oder anderes Endgerät mit Internetzugang
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	Nachweis ausreichender Vorbereitung

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	1.704,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	1.704,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	12
<b>Höhe der Raten:</b>	142,00 €

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

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	12.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	619 Std. (825 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	12.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	0
<b>Präsenzunterricht:</b>	Nicht vorgesehen

---

## Zusätzliche Informationen

Die Lehrgangskosten für die digitale Variante betragen 1.536,00 EUR, zahlbar in 12 Raten à 128,00 EUR.