Aktivmeditation: Atmung, Ruhe und Zufriedenheit

Titel	Aktivmeditation: Atmung, Ruhe und Zufriedenheit
Zulassungsnummer	7496425

Veranstalter

Adresse:	Herbert Schraps Neurobiomed e.K. Dorfstraße 53 24879 Idstedt
Telnr:	+4946251899915
E-Mail-Adresse:	info@neurobiomed.com
Webseite:	http://www.neurobiomed.com

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten über Techniken der Aktivmeditation zur Entwicklung der inneren Stärke, Resilienz und Zufriedenheit, Abbau von Stress, Findung der inneren Ruhe und Förderung der Kreativität

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Grundlagen der Aktivmeditation • Stressbewältigung und Entspannungstechniken • Achtsamkeit und Körperbewusstsein • Kommunikationsfähigkeiten und Konfliktlösung • Selbstreflexion und persönliche Entwicklung • Kreativität und Leistungsfähigkeit
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	24 Kernmodule und 12 Kernsessions auf einer digitalen Lernplattform, Videovorträge, Audiodateien, Skripte und Übungsanleitungen, Arbeitsblätter und Fragebögen, Workbook, Multiple-Choice-Fragen (MC-Fragen), Glossar

Abschluss

Abschluss:	institutsinterne Prüfung
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	gute Deutschkenntnisse, grundlegende Internetkompetenz; Technische Voraussetzungen: Endgerät mit Internetzugang, Kopfhörer, aktueller Webbrowser
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	1.020,00 €
Lehrgangskosten:	1.020,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	2
Höhe der Raten:	510,00 €

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:	3.00
Gesamtdauer in Stunden:	48 Std. (64 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	3.50
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	4
Präsenzunterricht:	3 Live-Webinare