Abnehmen mit Psychologie (4.0)

Titel	Abnehmen mit Psychologie (4.0)
Zulassungsnummer	7557925

Veranstalter

Adresse:	NR Rethink GmbH Am See 14 A 15741 Bestensee
Telnr:	0000
E-Mail-Adresse:	info@natascha-renk.de
Webseite:	https://natascha-renk.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen zur bewussten und selbstbestimmten Gestaltung der Ernährung, zur Regulation emotionaler Essauslöser und zur Etablierung gesunder Gewohnheiten, um das persönliche Wohlbefinden und die Lebensqualität nachhaltig zu steigern

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Orientierung & Mindset – Grundlagen für nachhaltige Veränderung • Mein Weg – Analyse, Vision & Zieldefinition • Emotionales Essen verstehen & dauerhaft auflösen • Gesunde Ernährung & Bewegung alltagstauglich etablieren • Schöne Routinen für Stabilität & Wohlbefinden • Starkes Selbstbild entwickeln • Glaubenssätze erkennen & transformieren • Stressbewältigung & innere Balance • Resilienz & Umgang mit Rückschlägen
Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:	Module auf einer digitalen Lernplattform, Videos, Audios, Reflexionsübungen und Arbeitsblätter, praxisnahe Übungen und Umsetzungsaufträge

Abschluss

Abschluss:	keine Prüfung
Art des Abschlusses:	keine Prüfung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	997,00 €
Lehrgangskosten:	997,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	5
Höhe der Raten:	199,00 €

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:	4.00
Gesamtdauer in Stunden:	34 Std. (45 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	2.00
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	4 fakultative Live-Coaching-Calls werden angeboten (werden als Aufzeichnungen zur Verfügung gestellt)

Zusätzliche Informationen

Keine medizinische Betreuung oder Therapie durch das Programm – gesundheitliche Einschränkungen sind ggf. vorab ärztlich abzuklären.