

Timeout & Relax Trainer/-in

Titel	Timeout & Relax Trainer/-in
Zulassungsnummer	7621626

Veranstalter

Adresse:	fitmedi Akademie Inh. Frau Nikolina Salvaggio Carl-Legien-Straße 15 63073 Offenbach am Main
Telnr:	+49 (069) 380 795 435
E-Mail-Adresse:	info@fitmedi-akademie.de
Webseite:	https://www.fitmedi-akademie.de

Lehrgangsziel

Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten für die Tätigkeit als Timeout und Relax Trainer/-in

Inhalte

Lehrgangsinhalte:	Grundlagen von Pausen, Erholung und Entspannung, Ermüdung, Regeneration und Erholungskompetenz, Pausenforschung und gesundheitsförderliche Pausengestaltung, das BRAC-Prinzip und das Default-Mode-Netzwerk, systematische und alltagsorientierte Entspannungsverfahren, progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeit und Atemübungen, Power Napping, Yoga Nidra und Miniretreats, Yogapause, Chair Yoga und Augenyoga, Timeout-&-Relax-Konzepte für Alltag, Beruf und Kurse, praktische Übungen zur Förderung von Erholung und nachhaltiger Entspannung
Medien, die Bestandteile des Fernlehrrangebots sind:	1 Lehrbrief und 2 Begleithefte

Abschluss

Abschluss:	Institutsinternes Zertifikat
Art des Abschlusses:	institutsinterne Prüfung

Voraussetzungen

Teilnahmevoraussetzungen:	Teilnehmer, die keine zusätzlichen Seminare besuchen, müssen eine Vorbildung im pädag. Kontext oder eine Fortbildung zum/zur Kurs- oder Seminarleiter/-in oder Trainer/-in nachweisen technische Voraussetzung: digitales Endgerät mit Internetzugang
Prüfungsvoraussetzungen:	Nachweis ausreichender Vorbereitung

Kosten

Teilnahmekosten (Gesamtkosten):	199,00 €
Lehrgangskosten:	199,00 €
Kosten für (externe) Prüfungen:	0,00 €
Anzahl der Raten:	1
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.

Zeitraumen

Gesamtdauer in Monaten:	1.00
Gesamtdauer in Stunden:	32 Std. (43 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:	7.50
Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):	0
Präsenzunterricht:	Ist nicht vorgesehen