Kursportal zum Reinschnuppern: Kursportal (klick)

Kursaufbau und Ablauf

Im Modul 1 „Es geht los“ wird auch nochmal ausführlich auf den Aufbau und Ablauf des Kurses eingegangen.

Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (Lektion 1), Arbeitsblättern (Lektion 2), einer Achtsamkeitsmeditation (Lektion 3) und einem Abschlussvideo (Lektion 4).

Sobald alle Lektionen eines Moduls durchlaufen und als erledigt markiert sind, kann ein Quiz (Erfolgskontrolle) gestartet werden. Mit einer erfolgreich absolvierten Erfolgskontrolle (min. 50% richtig) wird das Modul abgeschlossen. Die Module werden dabei im wöchentlichen Rhythmus freigeschalten.

Fragen

Im Kursportal besteht jederzeit die Möglichkeit, Kontakt mit den Kursleitern aufzunehmen.

Teilnahme-Bescheinigung

Am Ende des Kurses erhalten Sie von den Kursleitern Ihr Teilnahmezertifikat per Email zugesandt, welches Sie bei Ihrer Krankenkasse für die Rückerstattung einreichen können.