

# Meditation & Entspannung

## *Online-Fernstudium*



Lernen **wann** und  
**wo** Sie wollen.

INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung  
mit Qualitätsgarantie.



## MEDITATION & ENTSPANNUNG

### ➔ Ausbildungsbeschreibung

Das Upgrade Meditation & Entspannung beinhaltet einfache Methoden und Techniken, mit denen Sie lernen, Ihre Ziele leichter, schneller und sicherer zu erreichen.

Erhöhen Sie Ihre psychische und emotionale Widerstandsfähigkeit und verändern Sie dadurch Ihre individuellen Lebenssituationen. Durch Gelassenheit wird man erfolgreich und hat die Stärke, herausfordernde Situationen mit Leichtigkeit zu meistern. Durch die Stille der Gedanken, haben Menschen die Fähigkeit, gelassen mit sich selbst und mit anderen umzugehen und jegliche Herausforderungen, welche das Leben mit sich bringen, erfolgreich zu meistern. Durch das Konzept Meditation & Entspannung haben Sie die Möglichkeit, ihr Leben so zu gestalten um ihr eigenes Potential entfalten zu können. Einfache Übungen, die in den Alltag integrierbar sind, helfen ihnen innerhalb kurzer Zeit mit Leichtigkeit & Lockerheit ihre Ziele zu erreichen.



## MEDITATION & ENTSPANNUNG

### ➔ Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder Meditation & Entspannung

Meditation und Entspannung sind die Schlüssel, um den hektischen Alltag zu bewältigen. Sie erlernen wirk-  
same Techniken, um im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und Ihre Konzentration zu stärken. Durch  
diese erlernten Techniken können Sie Menschen und sich selber dabei unterstützen, den Stress zu reduzie-  
ren um die geistige Klarheit zu verbessern.

Sie lernen verschiedene Meditationstechniken und Entspannungsübungen kennen und können Sie für sich  
selber anwenden, oder weitervermitteln. Unterstützen Sie Menschen dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten,  
um im Beruf erfolgreich und leistungsfähig zu sein. Teilnehmende ohne Vorwissen als Yoga-, Meditations-  
oder Entspannungstrainer oder ohne Trainer- / Coaching- / Beratungsausbildungen, lernen ihre eigenes  
Potential kennen und bauen dieses in ihr Leben ein, um sich selber weiterzuentwickeln.

Beispiele für Bereiche, in denen Meditation und Entspannung unterstützen kann:

- bei chronischem Stress und stressbedingten Erkrankungen
- bei der Erreichung von Zielen sowie bei der Auflösung festgefahrener Überzeugungen
- bei der Schaffung von Klarheit für Ihre Emotionen
- in der Achtsamkeits- und Präsenzs Schulung
- bei der Stärkung des Immunsystems und der geistigen Widerstandskraft

### ➔ Die Ausbildung richtet sich an:

- ✓ alle Menschen, die eine Grundlagenausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten.
- ✓ alle Menschen, die sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten.





## MEDITATION & ENTSPANNUNG

### → Lehrinhalte

Wie bei learn-at-home.at üblich, werden die Lehrinhalte in übersichtlicher Modulform gegliedert. Diese umfassen dann sowohl Videovorträge als auch Skripten, die Sie für dieses Upgrade benötigen.

#### MODULE

- ✓ **1. Meditation**
  - Einführung & Theorie
  - Meditationsarten
  - Meditieren in der Praxis Me
- ✓ **2. Entspannung & Stressprävention**
  - Einführung & Theorie
  - Möglichkeiten der Entspannung
  - Entspannung mit Klangschalen
  - Stresserkennung und Methoden zur Förderung der Gelassenheit
- ✓ **3. Praxis & Selbstreflexion**
- ✓ **4. Abschlussgespräch**
- ✓ Soziale Kompetenz





## MEDITATION & ENTSPANNUNG

### → Teilnahme- Voraussetzungen:

- **Voraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Abschluss:** Meditation & Entspannung
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich

### → Abschluss- Voraussetzungen:

- 1 positiv, **absolvierte Fachkompetenztest**
- Nachweis über **15 EH praktische Umsetzung**
- Nachweis über **3 EH verpflichtendes Coaching**
- **Bestandene**, mündliche **Abschlussprüfung**

### → Ausbildungsablauf Online-Fernstudium

**Das Upgrade – Meditation & Entspannung setzt sich wie folgt zusammen:**

- 94 EH Selbststudium mit Videovorträgen und Skripten (Durcharbeiten von Videos und Skripten, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche, 1 Multiple Choice Test)
- 15 EH Praktischer Teil
- 3 EH verpflichtende Coachingeinheiten via Video-Konferenz zu je 40€ (Die Coachings werden in zwei Blockmodulen „Coaching Meditation“ und „Coaching Entspannung & Stressprävention“ angeboten)
- 1 EH mündliche Abschlussprüfung
- Gesamtumfang der Ausbildung: 113 Einheiten



**VITALAKADEMIE**  
learn-at-home



## BREATHWORK & ATEMTECHNIKEN

### → Praktische Umsetzung

Sobald Sie die ersten Techniken und Lernerfahrungen aus dem Upgrade verinnerlicht haben, beginnen Sie, das Erlernte in die Praxis umzusetzen.

Sie agieren im Selbstversuch und protokollieren diese. Sie benötigen 15 Einheiten Praxisarbeit. Die Praxisarbeit kann auch auf kürzere Einheiten gesplittet werden. Als Praxisnachweise gelten:

- ✓ Selbstversuche
- ✓ Anleiten von Atemtechniken in Gruppen oder Teams
- ✓ Alle Breathwork & Atemtechniken, die genau protokolliert werden

Sie protokollieren jede Einheit genau. Eine Vorlage finden Sie im Downloadbereich. Es ist empfehlenswert Atemtechniken die über den Rahmen der 15 Einheiten hinaus gehen ebenfalls zu dokumentieren um diese Techniken in den Alltag zu integrieren.

### → Mündliche Abschlussprüfung

Den Prüfungstermin vereinbaren Sie mit Ihrem Trainer persönlich. Die Gebühr beträgt € 50,-- und ist im Vorhinein direkt an den Trainer zu begleichen.

Sie haben fünf bis zehn Minuten Zeit, um eine Atemtechnik anzuleiten, welche Sie vorbereitet haben. Anschließend lenken wir den Blick auf Ihre Praxisprotokolle, und unterhalten uns über Ihre Erfahrungen hierzu.

### → Verpflichtende Coachingseinheiten

In Ihrem Onlineklassenzimmer finden Sie im Punkt „verpflichtenden Coachings“ Termine, die sie individuell buchen können. Eine Coachingseinheit kostet € 40,-- und wird direkt mit dem Coach abgerechnet. In diesen Coachings können Sie alle Ihre Fragen stellen und mit Ihren Fällen aus der Praxis in Supervision gehen.

In diesen Coachingseinheiten können Sie all Ihre Fragen stellen. Wenn Sie mehr als 3 Einheiten buchen, werden diese 1:2 als Praxis angerechnet. (5 zusätzliche Coachingseinheiten = 5 Praxiseinheiten, die nicht zusätzlich protokolliert werden müssen).

Danach bekommen Sie zwei bis drei Fragen/ Fallbeispiele quer durch das Stoffgebiet der Skripten und Videos gestellt. Insgesamt dauert das Abschlussgespräch 30 – 45 Minuten und ist ein einmaliges Gespräch ohne Beurteilung.

## Wählen Sie aus zwei Optionen aus...



### Learn@Home Premium\* Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf  
ALLE Fernstudien die wir derzeit  
anbieten + ALLE Fernstudien die wir  
laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem  
Learn@Home Premium Modell  
finden Sie auf der letzten Seite.

*nur 149 € / Monat*

*oder*

### Einzelbuchung

### Meditation & Entspannung

Erhalten Sie vollen Zugriff  
auf unser Video-Fernstudium  
Meditation & Entspannung

*um 490 €*

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich  
(40,83 € / Monat)

## Lernen wann und wo Sie wollen

**\*inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und Zugang zum Online Klassenzimmer.**

Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt  
via Videotelefonate und Forumfunktion.

3 EH verpflichtende	€	120,-
Coachings Prüfungsgebühr	€	50,-

#### OPTIONALE KOSTEN

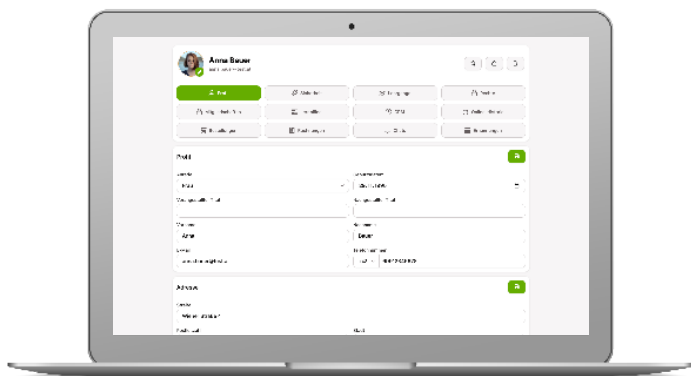
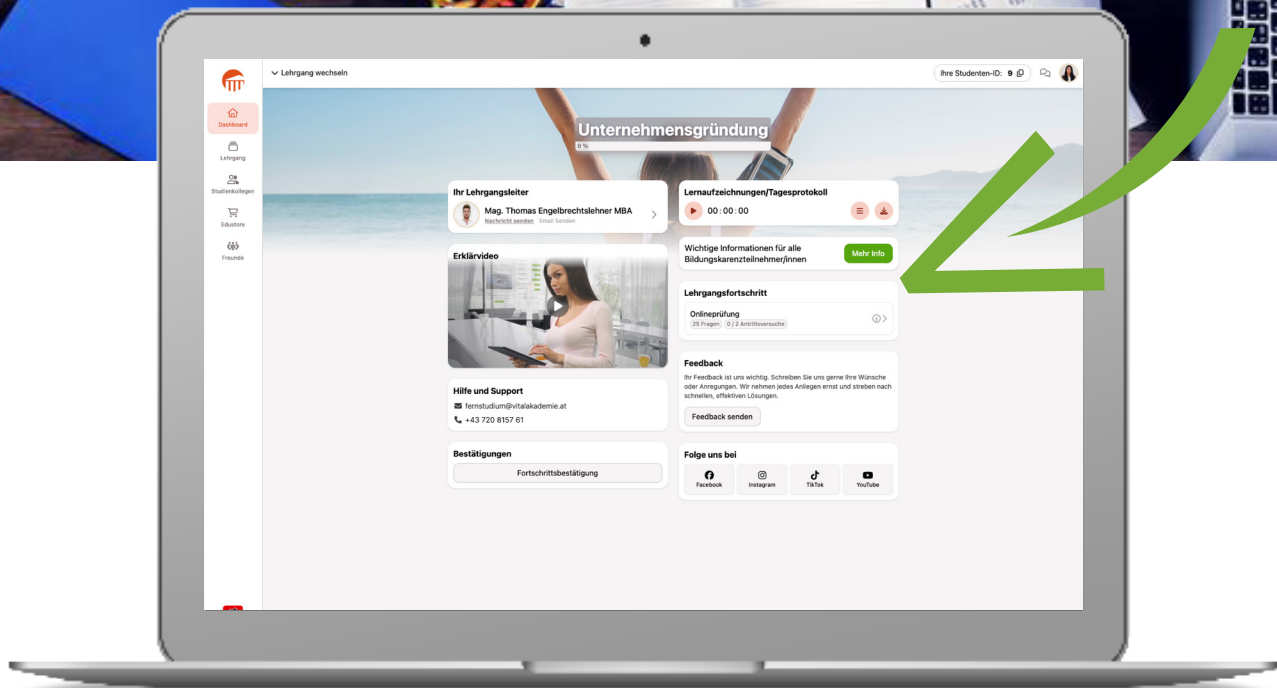
Sondertermin Fachkompetenztest,	
wenn negativ	€ 50,-
jeder weitere Prüfungsantritt, wenn negativ	€ 50,-
Jede weitere Coachingeinheit	€ 40,-



**VITALAKADEMIE**  
learn-at-home

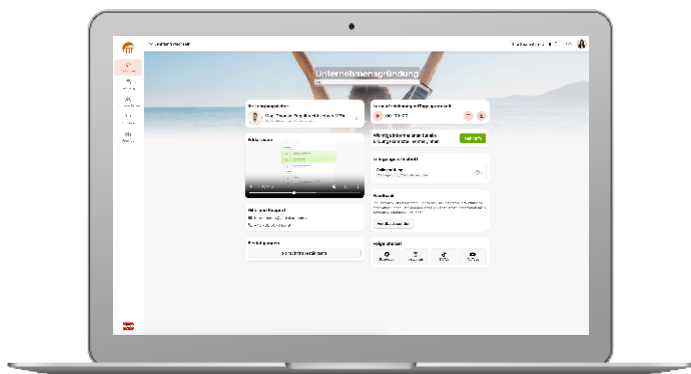


# So funktioniert unser Online Klassenzimmer



## Profil erstellen

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.

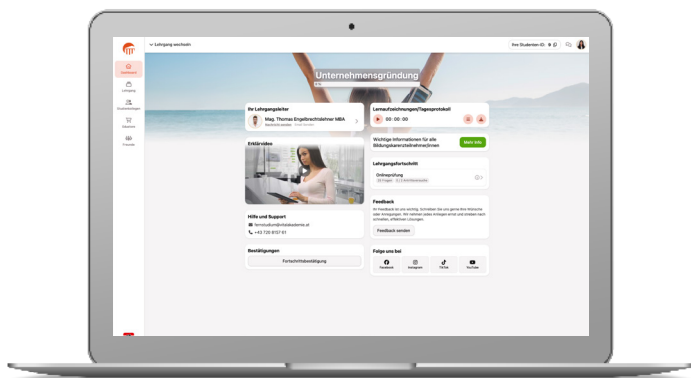


## Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.

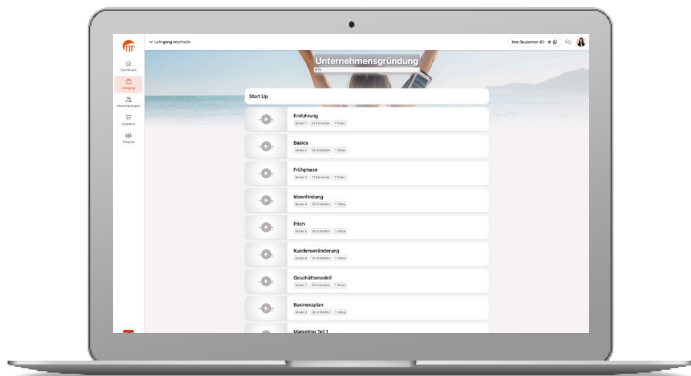


## SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE **KLASSENZIMMER**



## Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modularartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Ipad, Computer) abspielen.



## Studienkollegen

Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe. Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.



**Auf allen End-  
geräten abspielbar**





WEITERE TOLLE FEATURES  
IM ONLINE **KLASSENZIMMER**

→ Der Gesamte  
Lehrstoff ist  
modulartig  
gegliedert

## ■ Ausbildungsfortschritt

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Diplom ist. In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.

## ■ Lehrgangsleitung

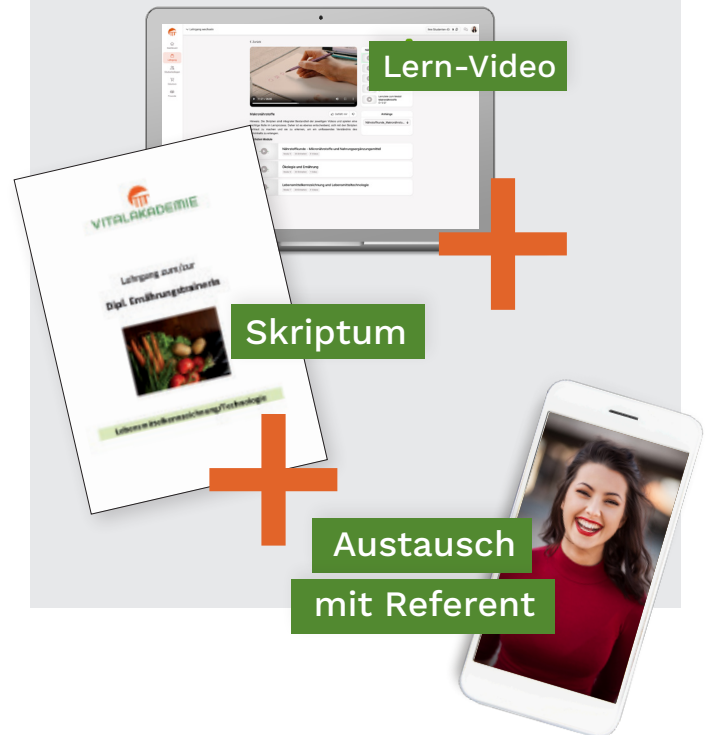
Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsleiter um Rat fragen.

## ■ Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

## ■ Trainer

Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser Online Klassenzimmer können Sie die/den Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!



## ■ Lernen auf allen Endgeräten

Nutzen Sie unsere Services auf allen Endgeräten wie zB. PC, Laptop, Tablet oder unserer iOS- und Android-App.



# Learn@Home Premium

Genießen Sie viele **Vorteile**  
als Premium Kunde

## → Unser besonderes Highlight:

Sie bekommen vollen  
Zugriff auf alle Fernstudien  
die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen  
Basis-und Upgradeausbildungen.  
Kombinieren Sie verwandte Ausbildungen  
wie z.B.: Ernährung & Fitness,  
Energetik & Mentales usw.  
Bildung ist die beste Investition  
Nutzen Sie unser All In Angebot

## → Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Wir produzieren ständig neue Fernstudien und Sie bekommen alle neuen Fernstudien ohne Mehrkosten dazu
- ★ Bestes Preis-Leistungsverhältnis
- ★ Aktualisieren Sie online jährlich Ihr Diplom um die Aktualität der Ausbildung hervorzuheben
- ★ Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit unserem Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung exklusiv für Premium-Mitglieder
- ★ Gestalten Sie über unseren langjährigen Partner in Sachen EDV eine kostengünstige und repräsentative Homepage
- ★ Ihre professionelle Visitenkarte für Social Media. Gemeinsam kreieren wir mit Ihnen kostengünstig Ihr Werbevideo
- ★ Unterstützung auf dem Weg in die Selbstständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ **Learn@Home  
Premium** ★  
*nur 149 € / Monat*

12 Monate Mindestvertragsdauer –  
danach monatlich kündbar