

Meditation & Entspannung

Online-Fernstudium



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung
mit Qualitätsgarantie.



Lernen **wann** und
wo Sie wollen.



Inhalt

- 1 Beschreibung des Lehrgangs
- 2 Lerninhalte
- 3 Kostenübersicht
- 4 So funktioniert das Learn@Home Online Klassenzimmer
- 5 Learn@Home Premium - Unser Meisterstück
- 6 Fertig mit dem Fernstudium, was nun?
Entdecken Sie unseren Learn@Home Business Circle



Ausbildungsbeschreibung

Der Lehrgang 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 bringt, erfolgreich zu meistern.

Durch das Konzept Meditation & Entspannung haben Sie die Möglichkeit, Ihr Leben so zu gestalten, um Ihr eigenes Potenzial entfalten zu können. Einfache Übungen, die in den Alltag integrierbar sind, helfen Ihnen, innerhalb kurzer Zeit mit Leichtigkeit und Lockerheit Ihre Ziele zu erreichen.



Für wen ist die Ausbildung geeignet?



Für Personen, die eine Grundlagenausbildung aufgrund von persönlichem Interesse absolvieren möchten



Für Personen, die sich durch eine Zusatzqualifikation neue berufliche Chancen sichern möchten



Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

Meditation und Entspannung sind die Schlüssel, um den hektischen Alltag zu bewältigen. Sie erlernen wirksame Techniken, um im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und Ihre Konzentration zu stärken.

Durch diese erlernten Techniken können Sie Menschen und sich selbst dabei unterstützen, den Stress zu reduzieren und die geistige Klarheit zu verbessern. Sie lernen verschiedene Meditationstechniken und Entspannungsübungen kennen und können diese für sich selbst 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- oder Beratungsausbildungen lernen ihr eigenes Potenzial kennen und bauen dieses in ihr Leben ein, um sich selbst 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



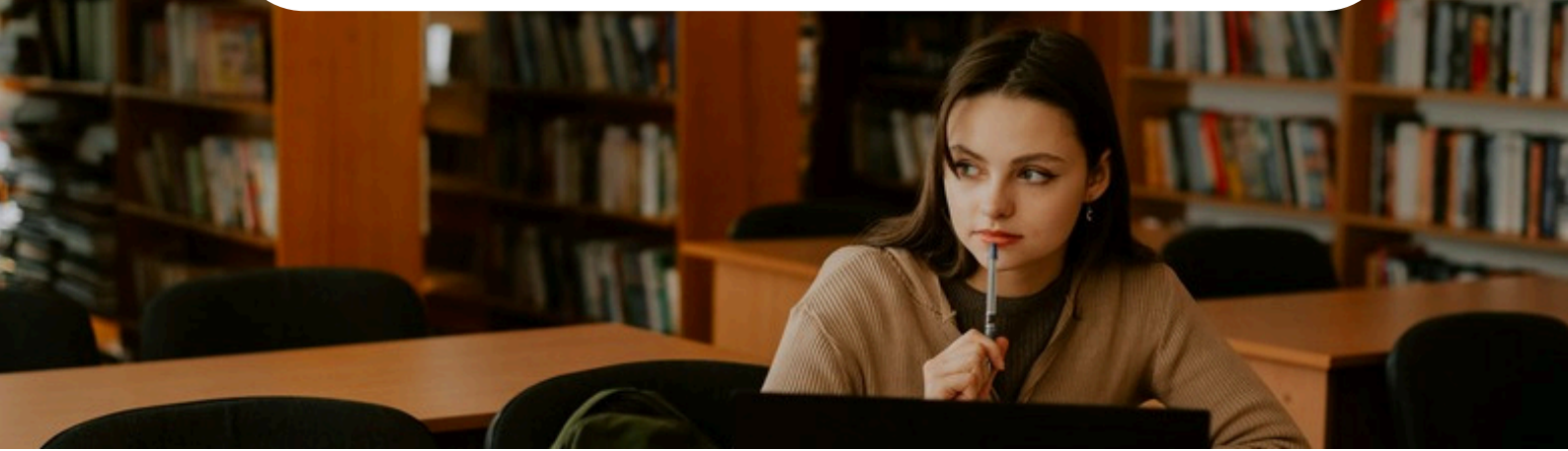
Teilnahmevoraussetzungen

- **Voraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich



Abschlussvoraussetzungen

- Bestehen Sie einen kurzen Online-Wissenschecks
- Dokumentieren Sie Ihre praktischen Umsetzungen im Alltag
- Nehmen Sie an 3 Einheiten persönlichen Coachings teil
- Abschlussgespräch mit Feedback



Lehrgangsablauf

Selbststudium

Alle Inhalte stehen Ihnen rund um die Uhr in unserem Online-Klassenzimmer zur Verfügung – inklusive Videovorträgen, Skripten und Lernmaterialien. Ideal, um Ihre Ausbildung perfekt in Beruf und Alltag zu integrieren.

Verpflichtende Coachingeinheiten

Erfahrene Expert/innen begleiten Sie mit individuellen Coachinggesprächen – für echten Austausch, Motivation und Klarheit bei Fragen.

Praktische Umsetzungen

Setzen Sie Ihr Wissen direkt im Alltag um – zum Beispiel im Familien- oder Freundeskreis. So wird Theorie schnell zur gelebten Praxis.

Mündliches Abschlussgespräch

Am Ende präsentieren Sie Ihre Ergebnisse bequem online und absolvieren eine mündliches Fachgespräch – klar strukturiert und gut vorbereitet.



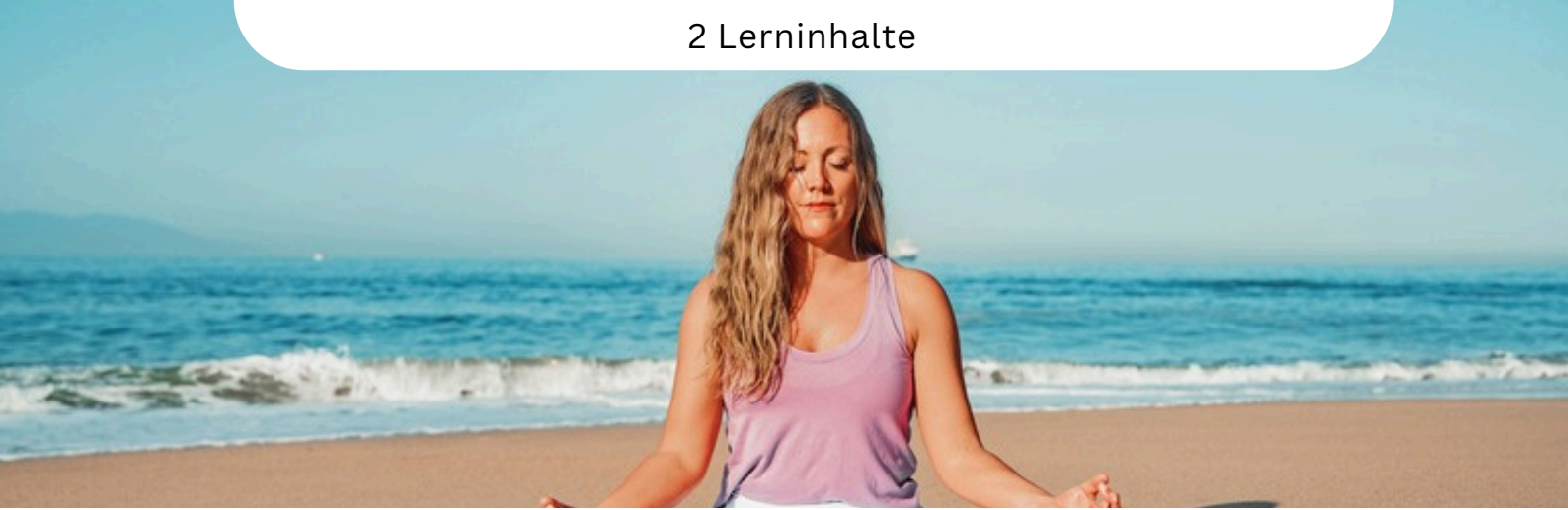
Die für den jeweiligen Lehrgang erforderlichen Skripten und Videos werden im Online Klassenzimmer bereitgestellt. Alle Inhalte sind auch über unsere App jederzeit und ortsunabhängig abrufbar – Ihre Ausbildung passt sich Ihrem Leben an.



→ Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- Selbststudium (Durcharbeiten von Videofachvorträge und Skripten, Absolvierung von Online-Wissenschecks, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche) - 94 EH
- Verpflichtende Coachingeinheiten - 3 EH
- Praktische Umsetzungen - 15 EH
- Mündliches Fachgespräch - 1 EH

Gesamtumfang der Ausbildung: 113 EH



Lerninhalte

Im Rahmen dieser Ausbildung werden Lerninhalte behandelt, die schrittweise aufeinander aufgebaut sind und ein umfassendes Verständnis zu ermöglichen. Die folgenden Module geben einen Überblick über die Ausbildungsinhalte.

- Meditation - Einführung
- Meditieren in der Praxis
- Arten der Meditation
- Möglichkeiten der Entspannung
- Entspannung mit Klangschalen
- Stresserkennung & Methoden zur Förderung der Gelassenheit
- Soziale Kompetenz

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 Premium Seite.

~~statt 149 € / Monat~~
nur 89,40 € / Monat

oder

Einzelbuchung

Meditation und Entspannung

Erhalten Sie vollen Zugriff auf
unser Online-Fernstudium
Meditation und Entspannung*

~~statt 490 €~~
um 343 €

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich
(28,58 € / Monat)

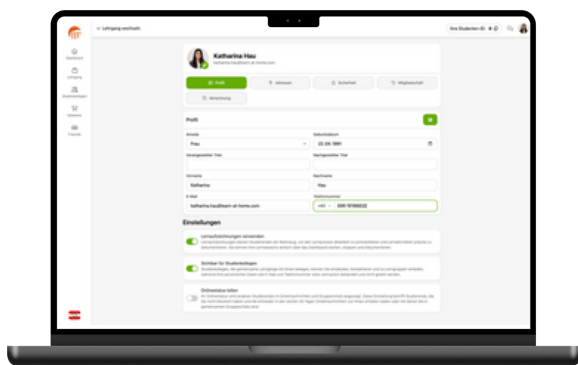
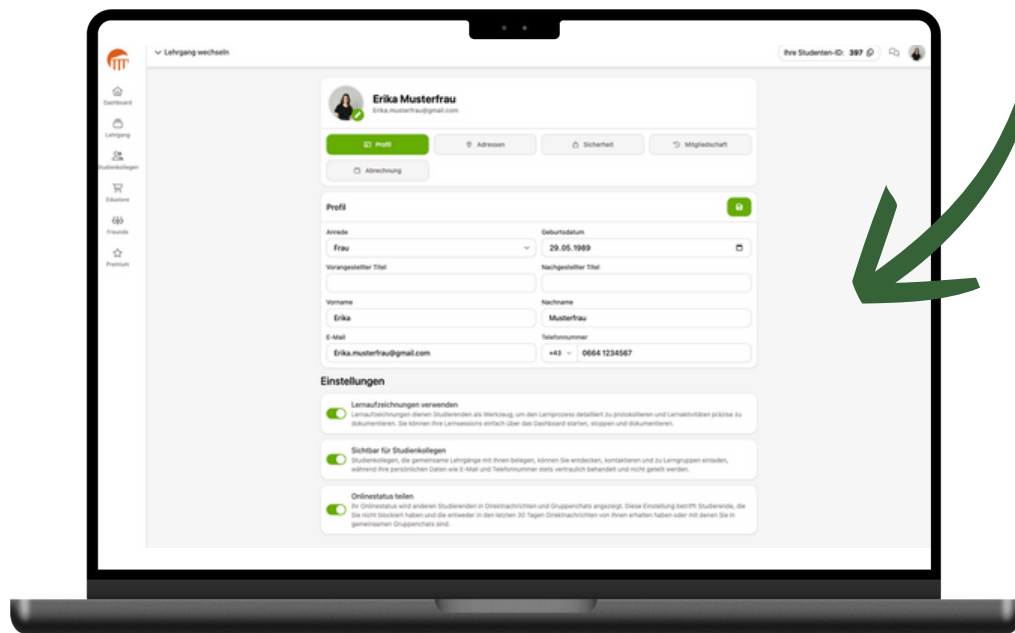
Lernen **wann** und **wo** Sie wollen

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

Nicht im Preis inkludiert:

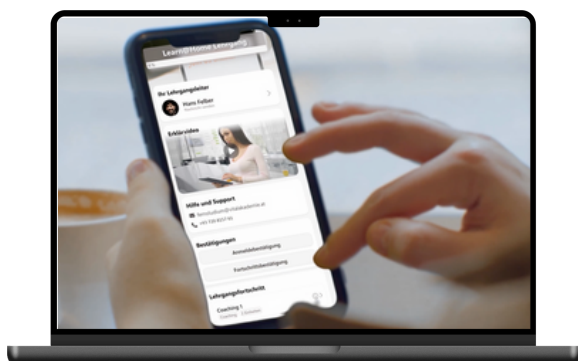
- Prüfungsgebühr € 50,-
- 3 verpflichtende Coachingeinheiten (€ 40,- pro Einheit)

So funktioniert unser Online Klassenzimmer



Profil erstellen

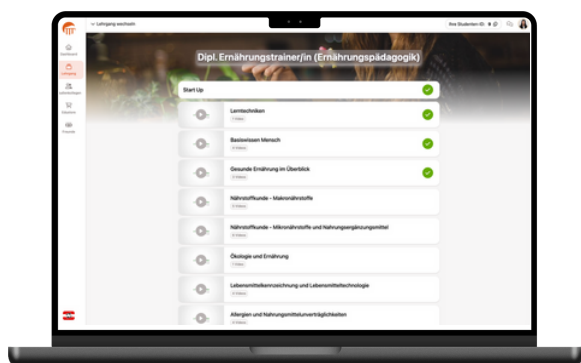
Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



Ablauf und erste Schritte

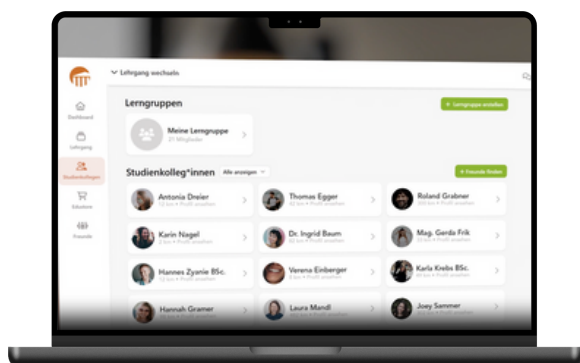
Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.

So funktioniert unser Online Klassenzimmer



Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modular gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videofachvortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Tablet, 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
Endgeräten abspielbar**

Weitere tolle Features im Online Klassenzimmer

➤ Ausbildungsfortschritt

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

➤ Lehrgangsleitung

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

➤ Webinare

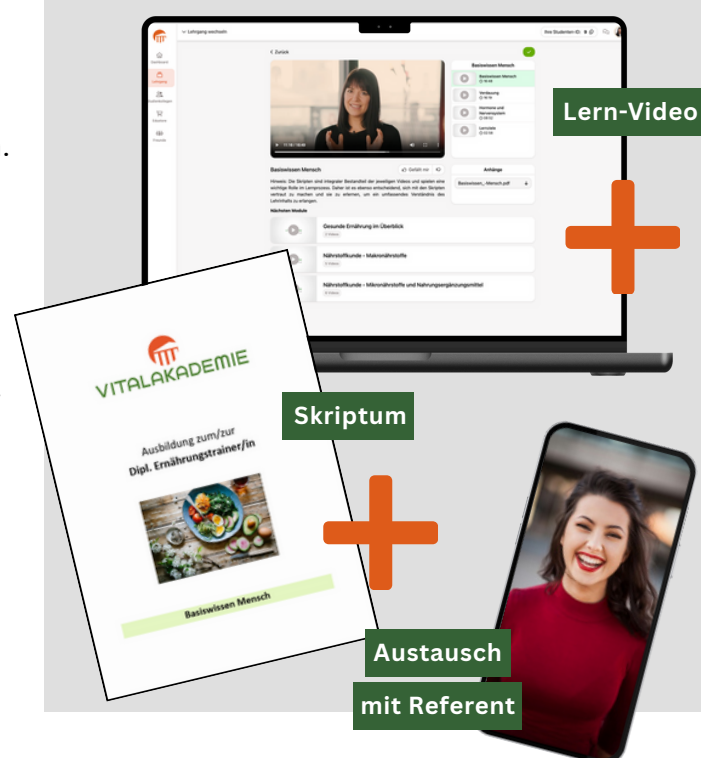
Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

➤ Trainer

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



**Der gesamte Lehrstoff
ist modulartig gegliedert**



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 entwickeln laufend neue Fernstudien und Sie erhalten alle zukünftigen Fernstudien dazu.



Bestes Preis-Leistungsverhältnis



Aktualisieren Sie online jährlich Ihr Zertifikat/ Diplom um die Aktualität der Ausbildung hervorzuheben



Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit unserem Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung exklusiv für Premium-Mitglieder



Lernen Sie in der Theorie, wie man erfolgreich eine Idee zu einem funktionierenden Business entwickelt



Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness



Learn@Home Premium

*statt 149 € / Monat
nur 89,40 € / Monat*

12 Monate Mindestvertragsdauer-
danach monatlich kündbar

Learn@Home Qualitätssiegel inklusive Business Circle

Fertig mit Ihrem Online-Fernstudium - was kommt jetzt?

Aus Bildung wird Berufung

Starten Sie Ihre Karriere als **selbständige/r Trainer/in** – buchen und absolvieren Sie jetzt Ihren Lehrgang, erhalten Sie Ihr **Learn@Home Qualitätssiegel** und werden Sie Teil des exklusiven **Business Circles**!

Ausbildung bei Learn@Home
buchen und absolvieren

Siegel und Business Circle
online beantragen

*Das Learn@Home
Ökosystem*



Als selbstständige/r
Trainer/in durchstarten

**Learn@Home Qualitätssiegel
inkl. Business Circle**

*statt 599 € / Jahr
um 199 € / Jahr*

**AKTION
JETZT
NUTZEN!**

Learn@Home Qualitätssiegel inklusive Business Circle



Ihre Vorteile im Überblick

- ✓ **Offizielles Learn@Home Siegel**

Nutzen Sie das Siegel für Ihre Website, Social Media und Email-Signatur – und schaffen Sie Vertrauen. Das Siegel wird jährlich aktualisiert.
- ✓ **Zugang zum Learn@Home Business Circle**

Lernen Sie folgende Themen mit unseren E-Books:

 - Selbstständigkeit in Österreich
 - Website-Erstellung ohne Programmierkenntnisse
 - Google Ads unkompliziert einrichten
 - Social-Media-Kanäle aufsetzen und starten
 - Flyer und Visitenkarten einfach gestalten
 - ChatGPT Mastery für Trainer
 - Webshop erstellen und in die Website integrieren
- ✓ **Teil einer Community**

Im Learn@Home Business Circle können Sie sich mit anderen selbstständigen Trainer/innen austauschen und Synergien knüpfen.
- ✓ **Learn@Home wirbt für Sie**

Wir bewerben Sie auf unserer Website – inkl. Backlink. In Kürze können Sie zudem Ihre Leistungen als Trainer/in in unserer kommenden Trainer-App präsentieren.
- ✓ **Profitieren Sie von Spezialangeboten unserer Medienpartner**

Buchen Sie Ihre Werbung bei unseren Medienpartnern zu vergünstigten Preisen.
- ✓ **Persönlicher Founder-Call**

Nutzen Sie die Chance auf ein persönliches Strategiegespräch mit dem Learn@Home-Gründer und Geschäftsführer – und profitieren Sie von über 20 Jahren geballter Unternehmererfahrung für Ihren Erfolg.