Informationen zu den Onlinekursen (aufgezeichnet)

Du interessierst dich für einen Onlinekurs, bei dem du selbst bestimmen kannst, wann und wo du ihn durchführst? Dann habe ich dir hier **alle wichtigen Infos** aufgeführt:

Eine Anmeldung findet per Anmeldeformular auf meiner Internetseite statt.

Die Einheiten des Onlinekurses sind als Video- und Audiodateien aufgezeichnet. Du kannst **sofort** nach der Bearbeitung deiner Anmeldung **mit deinem Onlinekurs starten**!

Ein Hineinschnuppern in meine Stimme und Entspannungsanleitung findest du auf meiner Internetseite unter „Welcher Kurs passt zu mir?“. Hier stehen 2 Audiodateien kostenlos für dich zum Anhören zu den Entspannungstechniken Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Verfügung. So kannst du einschätzen, ob mein Onlinekurs für dich in Frage kommt.

Nach der Kursanmeldung erhältst du per Email einen individualisierten Link von mir (Kursleiterin Nicole Götz). Wenn du den Link anklickst, wirst du direkt zu deinem Onlinekurs weitergeleitet. Hier ist zu Beginn nur Einheit 1 für dich online. Im wöchentlichen Rhythmus kommt eine neue Einheit für dich hinzu. Du kannst also auch vergangene Einheiten noch wiederholen und vertiefen.
In der Regel solltest du innerhalb von 7 Tagen das Video und die Audiodateien zu deinem gewählten Onlinekurs einmal anhören, falls du Zeit und Lust hast auch gerne mehrmals und zum Beispiel täglich zur Entspannung nutzen. Die Audiodatei der Entspannungskurse dauert etwa 45 bis 50 Minuten, auch Kurzübungen stehen dir ab Einheit 5 zur mehrmaligen Nutzung zur Verfügung. Ab Einheit 3 findest du eine circa 30 Minuten Entspannungsanleitung. Insgesamt steht dir dein Onlinekurs ab Kursbeginn 6 Monate lang zur Vertiefung zur Verfügung.

Der Link zu deinem Onlinekurs bleibt für den ganzen Kurs identisch. Du musst nicht bei jeder Kursstunde eine Email mit einem neuen Link suchen, sondern der Link bleibt gleich, nur die Inhalte der Einheiten ändern sich auf dieser Seite. Die weiteren Einheiten werden im 7-Tagesrhythmus ab der Übersendung der Zugangsdaten per Email freigeschaltet. Du musst die Teilnahme an jeder Einheit mit einem Klick oder der Beantwortung einer Frage bestätigen. Die Onlinekurse umfassen 8 bzw. 10 Einheiten (Onlinekurs Entspannungstraining).

Die Krankenkassenerstattung des Kurses ist nur möglich, wenn du an allen Einheiten, also 100 Prozent des Kurses, teilgenommen hast. Hierzu bekommst du nach der Nutzung und Bestätigung aller Einheiten deines Kurses eine Teilnahmebescheinigung per Email von mir, die du bei deiner gesetzlichen Krankenkasse einreichen kannst.

Du wirst während des gesamten Onlinekurses von mir als Kursleiterin betreut und kannst jederzeit Fragen per Email oder telefonisch an mich stellen, falls dir etwas unklar ist oder du noch weitere Infos benötigst. Bei technischen Problemen bin ich per Email oder telefonisch unter 09565 610 622 oder mobil 0170 545 7202 zu erreichen und biete im Rahmen meiner Möglichkeiten Hilfestellung.

Informationen zu den Onlineseminaren (LIVE)

Du möchtest lieber einen LIVE-Online-Entspannungskurs zu einem festen Kurstermin besuchen?

Dann kannst du gerne an meinen Onlineseminaren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Entspannungstraining (Pro. Muskelentspannung mit Entspannungsvertiefung)) teilnehmen.

Diese Onlineseminare umfassen je 8 Einheiten, finden aber an **einem festen, wöchentlichen Termin *LIVE*** statt z. B. montags, 18:30 – 19:30 Uhr.
Die Onlineseminare sind ebenfalls mit bis zu 100 Prozent Krankenkassenerstattung nutzbar. Die Anwesenheitsquote liegt meist bei 80 Prozent je nach Krankenkasse.

Die **aktuellen Termine** sind immer auf meiner Internetseite unter **Kurstermine** veröffentlicht.

Die Kursteilnahme erfolgt über die Onlineplattform Microsoft Teams. Hier kannst du per kostenloser APP (Playstore oder Istore) oder über deinen Internetbrowser teilnehmen. Die Logindaten und alle wichtigen Infos erhältst du nach deiner Anmeldung circa eine Woche vor Kursbeginn von mir per Email. Fragen kannst du in der LIVE-Konferenz oder per Email stellen. Du kannst mit oder ohne Kamera teilnehmen.

Informationen zu den Onlineseminaren (LIVE) und Onlinekursen (aufgezeichnet)

Du möchtest ein Onlineangebot mit Kombination aus LIVE-Konferenz (circa 10 Minuten, für Theorievermittlung und Austausch in der Gruppe) und aufgezeichnetem Online-Entspannungskurs (mit Audiodateien zur praktischen Entspannung, auch zur mehrfachen freiwilligen Nutzung) bei mir besuchen?

Dann kannst du gerne zum Beispiel an dem „Onlineseminar (live) und Onlinekurs (aufgezeichnet) Entspannt in die Nacht - Progressive Muskelentspannung mit Autogenem Training“ teilnehmen.

Dieses Onlineseminar umfasst 10 Einheiten mit je 50 Minuten Dauer und findet aber an **einem festen, wöchentlichen Termin *LIVE*** statt z. B. montags, 18:30 – 19:30 Uhr. In direktem Anschluss an die Live-Konferenz muss die Audiodatei des Onlinekurses (aufgezeichnet) genutzt werden. Diese kann aber zusätzlich, freiwillig auch noch mehrfach pro Woche bis zur nächsten Live-Konferenz genutzt werden.

Dieses Onlineangebot ist ebenfalls mit bis zu 100 Prozent Krankenkassenerstattung nutzbar. Die Anwesenheitsquote liegt bei mindestens 80 Prozent je nach Krankenkasse.

Die **aktuellen Termine** sind immer auf meiner Internetseite unter **Kurstermine** veröffentlicht.

Die Kursteilnahme erfolgt über die Onlineplattform Microsoft Teams. Hier kannst du per kostenloser APP (Playstore oder Istore) oder über deinen Internetbrowser teilnehmen. Die Logindaten und alle Infos erhältst du nach deiner Anmeldung circa eine Woche vor Kursbeginn von mir per Email. Fragen kannst du in der LIVE-Konferenz oder per Email stellen. Du kannst mit oder ohne Kamera teilnehmen. Zusätzlich erhältst du von mir einen personalisierten Link zu den Audiodateien im Onlinekurs-Format.