



Innere Stärke dank Resilienz

[Registrierung abschließen](#)

Um den Kurs „Innere Stärke dank Resilienz“ beginnen zu können, müssen sie sich noch im Kurs-Portal registrieren.

Dies können sie unter folgendem Link tun: <https://www.glueckwaerts.com/anmeldung-vhs>

- Geben sie hier bitte ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse ein
- wählen sie ihre VHS
- und bestätigen sie die Registrierungsbedingungen

Nach abgeschlossener Registrierung erhalten sie den Zugang zum Kurs-Portal innerhalb von 48h per E-Mail.

Sie können dann sofort mit Ihrem Kurs starten.

Kursaufbau und Ablauf

Starten sie mit dem Modul „Bevor es losgeht“. Hier finden sie alle nötigen Informationen zum Ablauf und Aufbau des Kurses.

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), einem Meditationsvideo (Lektion 2) und Übungen (Lektion 3), die du in den PDF-Teilnehmerunterlagen findest.
- 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.