



# Geh glückwärts

NATÜRLICH ACHTSAM STRESSFREI

## Registrierung abschließen

Um den Kurs „Geh glückwärts“ beginnen zu können, müssen Sie sich noch im Kurs-Portal registrieren.

Dies können Sie unter folgendem Link tun:

<https://www.glueckwaerts.com/registrierung-op-vhs>

- Geben Sie hier bitte Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse ein,
- geben Sie Ihre VHS ein,
- und bestätigen Sie die Registrierungsbedingungen.

Nach abgeschlossener Registrierung erhalten Sie den Zugang zum Kurs-Portal 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.

- Jedes Modul besteht aus einem Einführungsvideo (Lektion 1), einem Reflektionsvideo (Lektion 2) mit den Teilnehmerunterlagen, einem Meditationsvideo (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.