

# **FAQ – Digitaler Präventionskurs „Balance im Alltag – Stressbewältigung und gesunde Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien“**

Dieses FAQ dient der Information der Teilnehmenden und unterstützt die eigenständige Teilnahme am Kurs.

## **Fragen & Antworten**

### **Q1: Wie melde ich mich zum Kurs an?**

A1: Die Anmeldung erfolgt über die angegebene Online-Plattform des Kursanbieters. Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink für Zoom.

### **Q2: Welche technischen Voraussetzungen brauche ich?**

A2: Ein internetfähiges Gerät (PC, Laptop, Tablet oder Smartphone) mit Kamera und Mikrofon. Eine stabile Internetverbindung wird empfohlen.

### **Q3: Wie lange dauert jede Einheit?**

A3: Jede Live-Online-Einheit dauert 90 Minuten. Insgesamt umfasst der Kurs 8 Einheiten.

### **Q4: Gibt es Materialien zum Download?**

A4: Ja, die Kursleitung stellt ergänzende Arbeitsblätter und Übungsanleitungen digital zur Verfügung.

### **Q5: Kann ich eine Einheit nachholen, wenn ich einmal nicht teilnehmen kann?**

A5: Ein Nachholen ist nur innerhalb der regulären Kursgruppe in Ausnahmefällen möglich. Der Kurs ist für kontinuierliche Teilnahme geplant.

### **Q6: Wie erfolgt die individuelle Unterstützung?**

A6: Jede:r Teilnehmer:in kann Fragen an die Kursleitung stellen, und es wird eine Mindestkommunikationszeit von 0,4 Stunden pro Person gewährleistet (siehe „Individuelle Mindestunterstützung“).

### **Q7: Ist der Kurs therapeutisch oder medizinisch?**

A7: Nein, der Kurs ist ein Präventionsangebot. Er ersetzt keine medizinische, therapeutische oder ernährungsmedizinische Beratung.

### **Q8: Wie wird der Alltagstransfer unterstützt?**

A8: Durch praktische Übungen, Reflexionsaufgaben, Achtsamkeitseinheiten und Ernährungsempfehlungen, die Teilnehmende selbstständig in den Alltag integrieren.

### **Q9: Was passiert mit meinen Daten?**

A9: Alle Daten werden DSGVO-konform verarbeitet. Screenshots oder Aufzeichnungen werden nur mit ausdrücklicher Zustimmung erstellt.