

Checkliste

Was brauche ich für die Teilnahme am 12-Wochen-Kurs?

Deinen Computer oder dein Handy

Damit du den Kurs ansehen kannst.

Kopfhörer

Damit du ungestört zuhören kannst. Es geht aber auch mit Lautsprechern.

Einen Stift und ein Blatt Papier

Für kleine Übungen.

Wie registriere ich mich für die Teilnahme?

Über folgenden Link kannst du dich für die Teilnahme an sonamedic Business registrieren. Nutze zur Registrierung deine [Firmen-E-Mail-Adresse](#).

sonamedic.de/academy-registrierung

Nach der Registrierung musst du deine E-Mail-Adresse noch bestätigen. Mit der Registrierung erhältst du Zugriff auf den Livestream, die Videobibliothek und die sonamedic App.

Wie kann ich an den Veranstaltungen teilnehmen?

Du kannst dir alle Veranstaltungen unter sonamedic.de/pilotkunden anschauen. Melde dich einfach mit deinen Zugangsdaten an. Hier findest du auch alle alten Kursmodule & Übungen als Video.

Was ist die sonamedic App?

Die sonamedic App ist deine App für Entspannung und Fokus. Hier findest du begleitend zum Kurs über 100 verschiedene meditative Audiosessions mit Entspannungsmusik & sprachlicher Begleitung. Die sonamedic App ist für alle Teilnehmer der sonamedic Academy für die Dauer des Kurses kostenlos.

Du kannst die sonamedic App entweder im Google Playstore oder im Apple App Store downloaden. Du musst dich nicht neu registrieren. Melde dich einfach mit deinen Zugangsdaten für die sonamedic Academy an. Du hast nun Zugriff auf alle Premiuminhalte.

Übrigens: Dein App Premium-Zugang endet nach dem Kurs automatisch, ohne Abo. Es bedarf also keiner Kündigung, sondern dein Zugang wandelt sich nach dem Kurs automatisch in den kostenfreien Basiszugang.

Kurs-Plan

1	Kick-off	Di., 15.3.	10 Uhr
2	Resilienz – gestärkt durch stürmische Zeiten	Di., 22.3.	10 Uhr
3	Mixed Emotions	Di., 29.3.	10 Uhr
4	Bleib geschmeidig – Selbstwirksamkeit	Di., 5.4.	10 Uhr
5	Stille Örtchen	Di., 12.4.	10 Uhr
6	Monkeymind – Stress loslassen	Di., 26.4.	10 Uhr
7	Schlaf	Di., 3.5.	10 Uhr
8	Monkeymind 2 – Selbstwert	Di., 10.5.	10 Uhr
9	Miteinander	Di., 17.5.	10 Uhr
10	Wellness für den Geist	Di., 24.5.	10 Uhr
11	Zuversicht – Filter, Fokus, Flexibilität	Di., 31.5.	10 Uhr
12	Après-Chi	Di., 7.6.	10 Uhr