

## Umfrageevaluation des Kurses Achtsamkeit Online

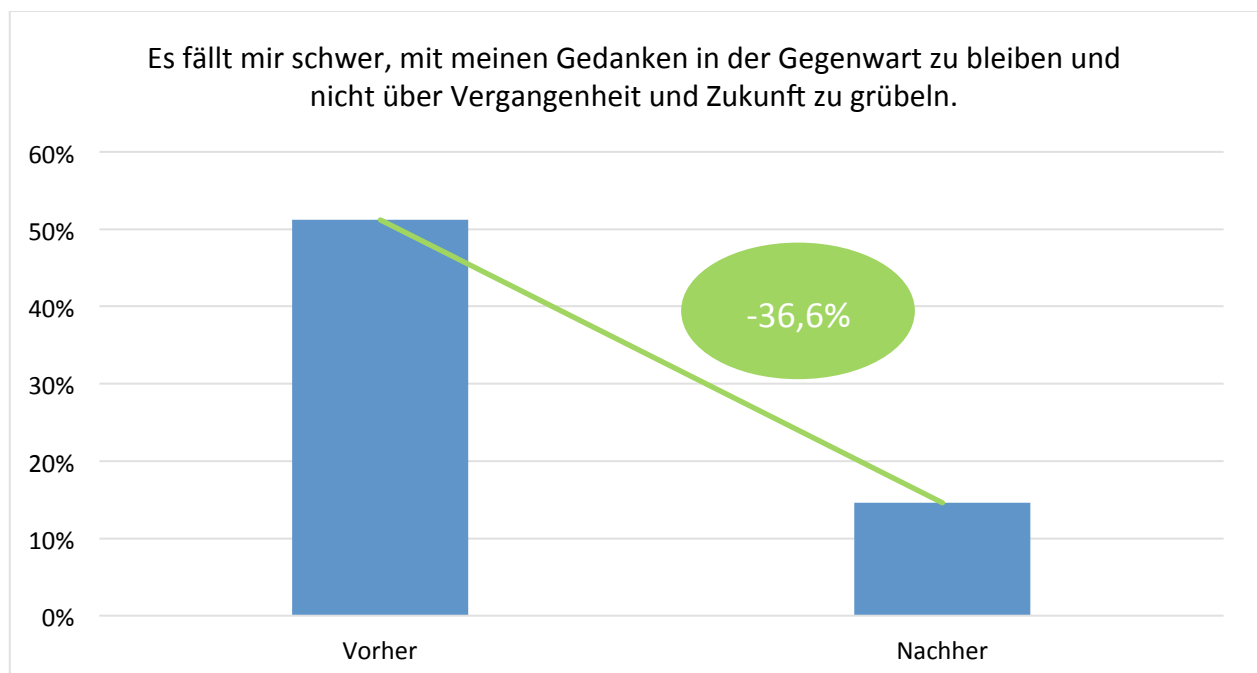
August 2018

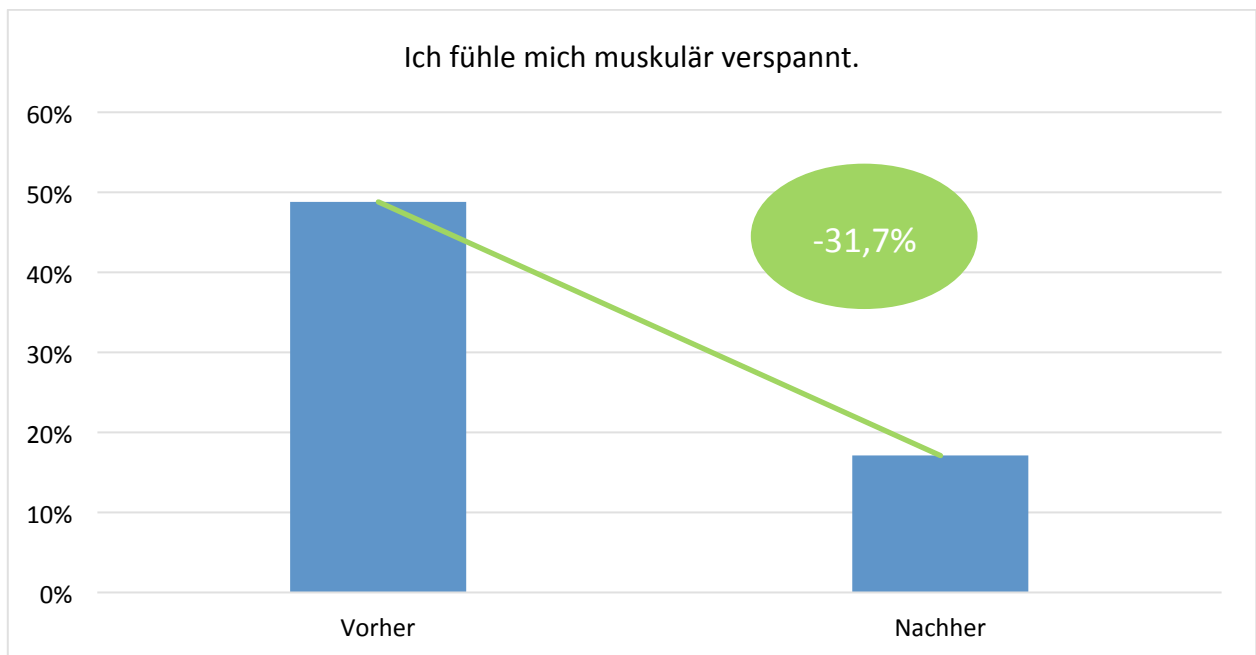
### Die prägnantesten Veränderungen auf einen Blick:

- Verringerung von muskulären Verspannungen
- *Kompetenter Umgang mit Stress* stieg um 22% nach Kursende an
- Steigerung der Entspannungskompetenzen
- 88,7% Weiterempfehlungsrate

**Info.** Die Wirksamkeit des Kurses Achtsamkeit Online wurde zudem von der Zentrale Prüfstelle Prävention überprüft und bestätigt. Anschließend wurde der Kurs am 31.07.2018 für 2 weitere Jahre zertifiziert.

### 1. Vorher-Nachher-Befragung





## 2. Evaluationsbefragung

