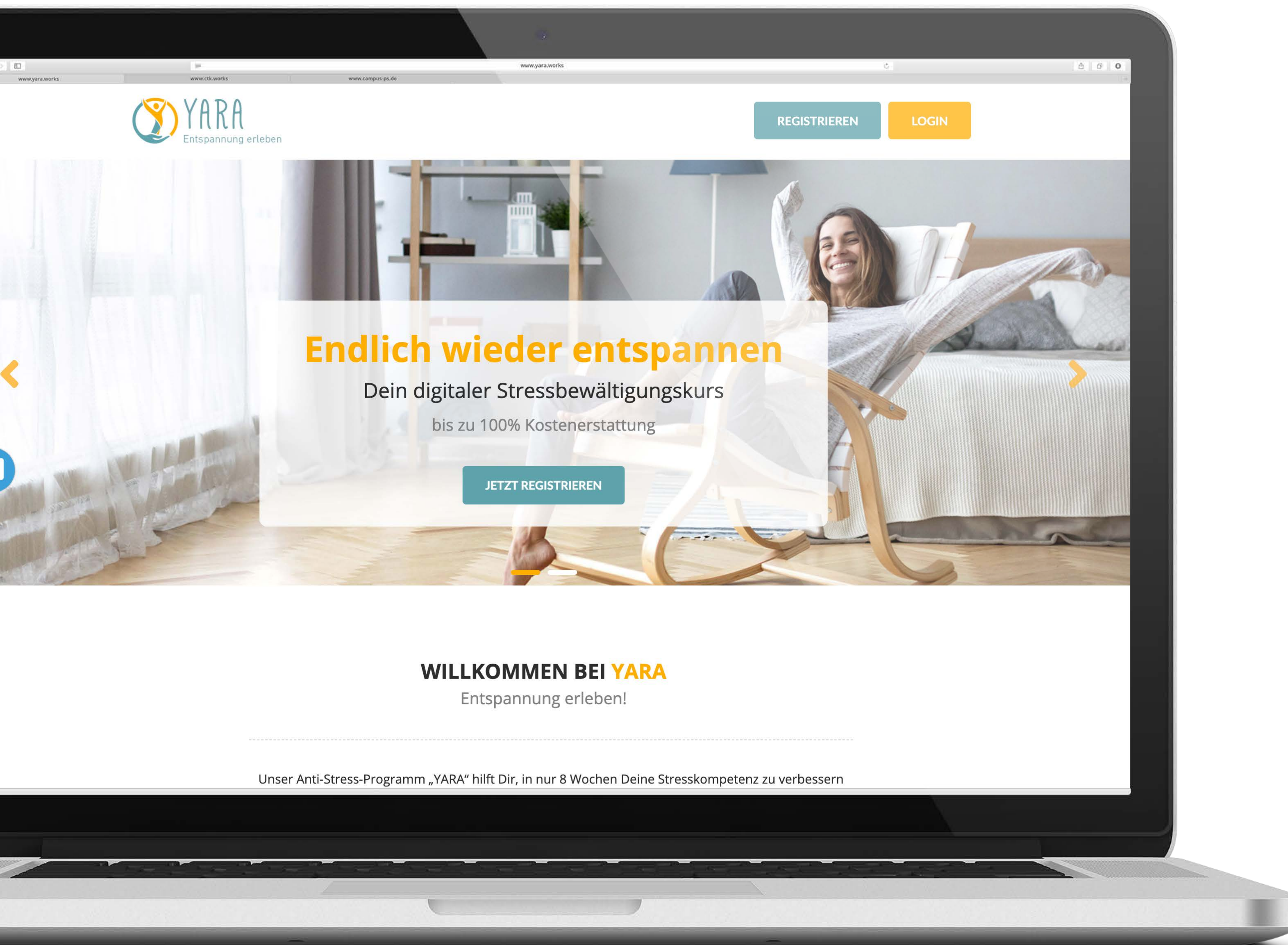


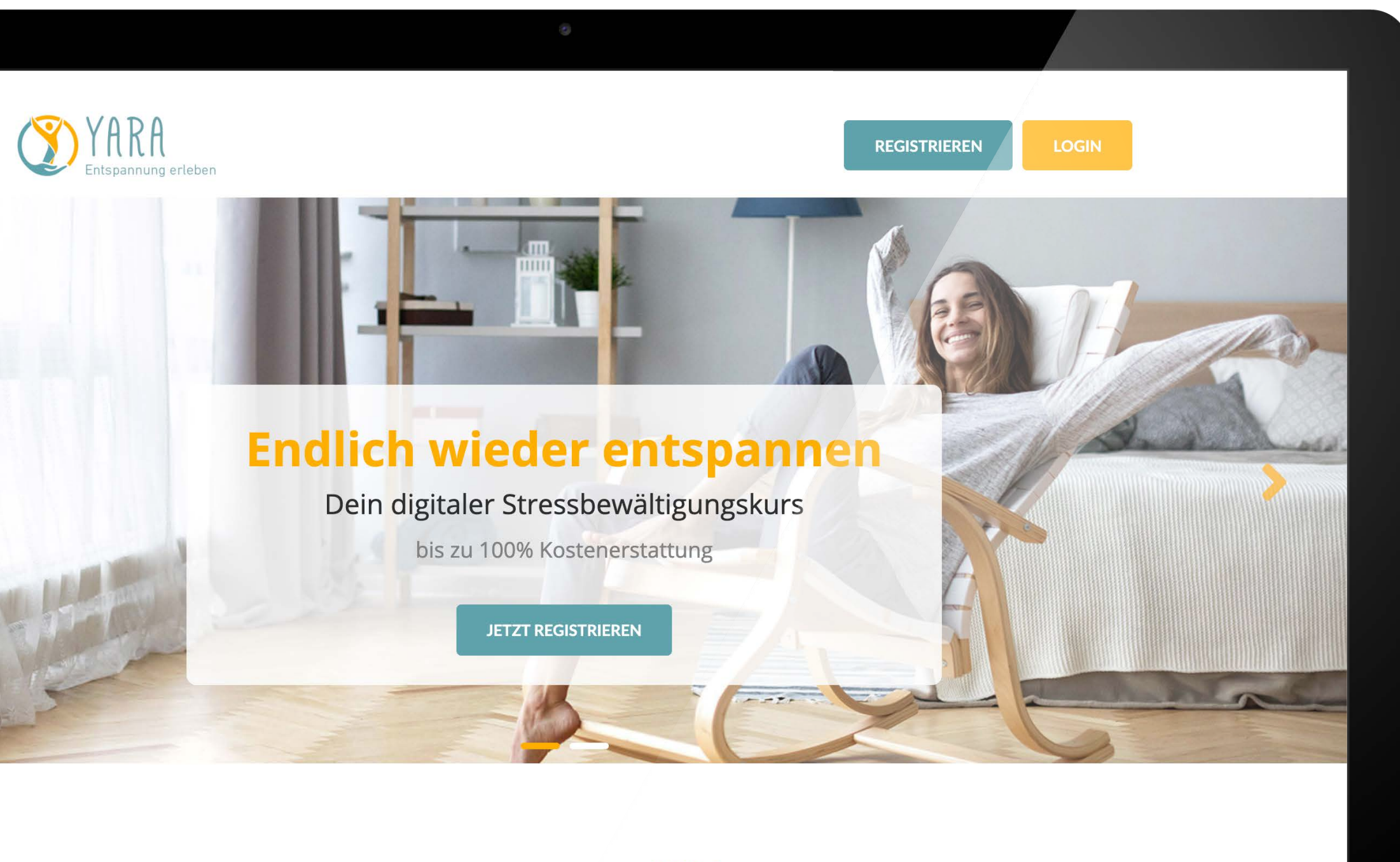


YARA

Entspannung erleben



# Digitaler §20 Präventionskurs zur Stressbewältigung



**WILLKOMMEN BEI YARA**  
Entspannung erleben!



# YARA beinhaltet



8 Wissensseinheiten zum Thema Entspannung & Stressprävention

Auditive Traumreisen

Begleitendes Übungsheft



Nutze Yara auch unterwegs oder in der Mittagspause, z.B. über dein Smartphone

# So kann dir YARA helfen



Weniger Grübeln,  
besser schlafen



Emotionen  
besser regulieren



Widerstandsfähigkeit  
verbessern

# Kurs-Themen

Kurstunde 1 - Massagetechniken

Kurstunde 2 - Nervensystem

Kurstunde 3 - Stress

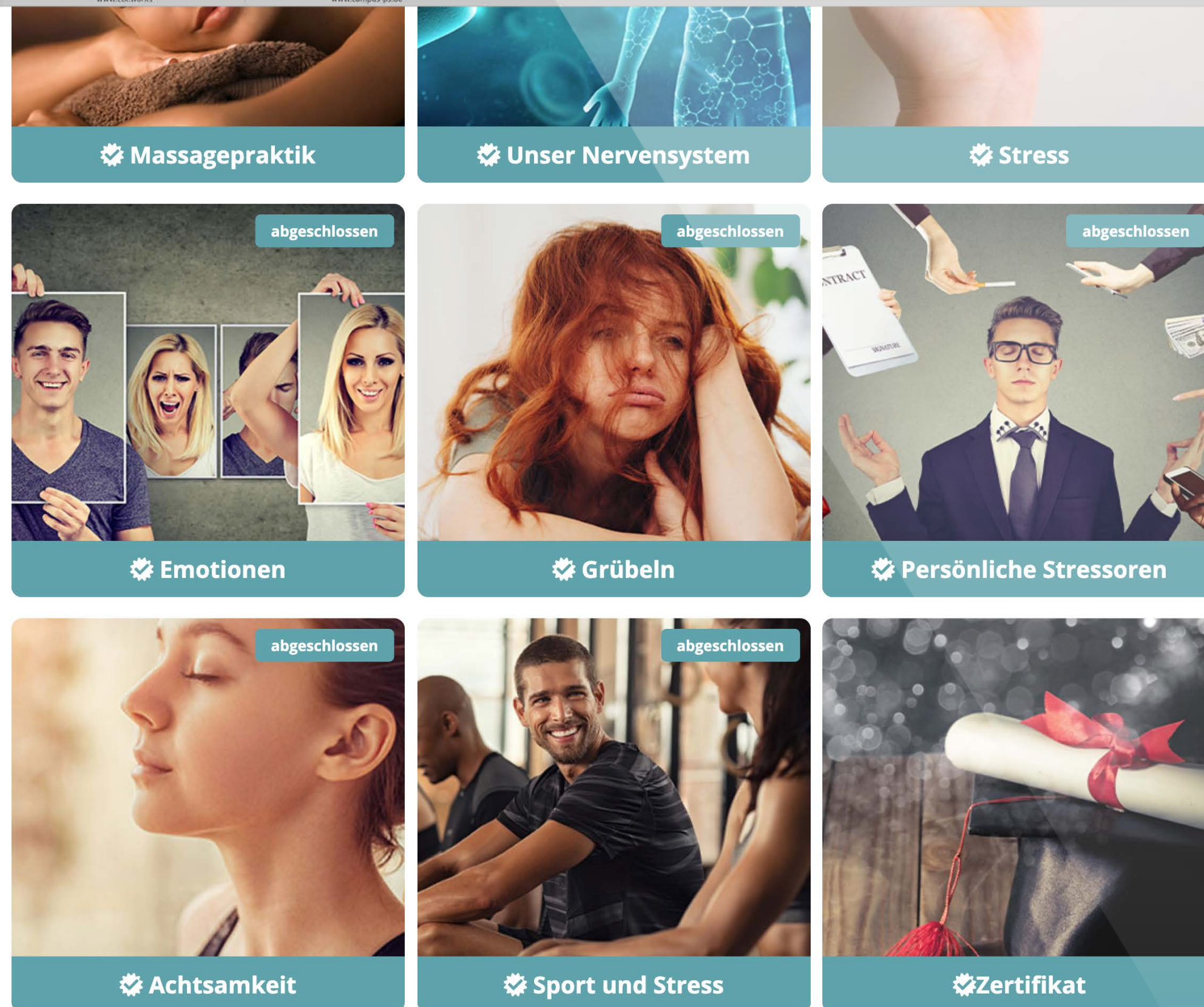
Kurstunde 4 - Emotionen

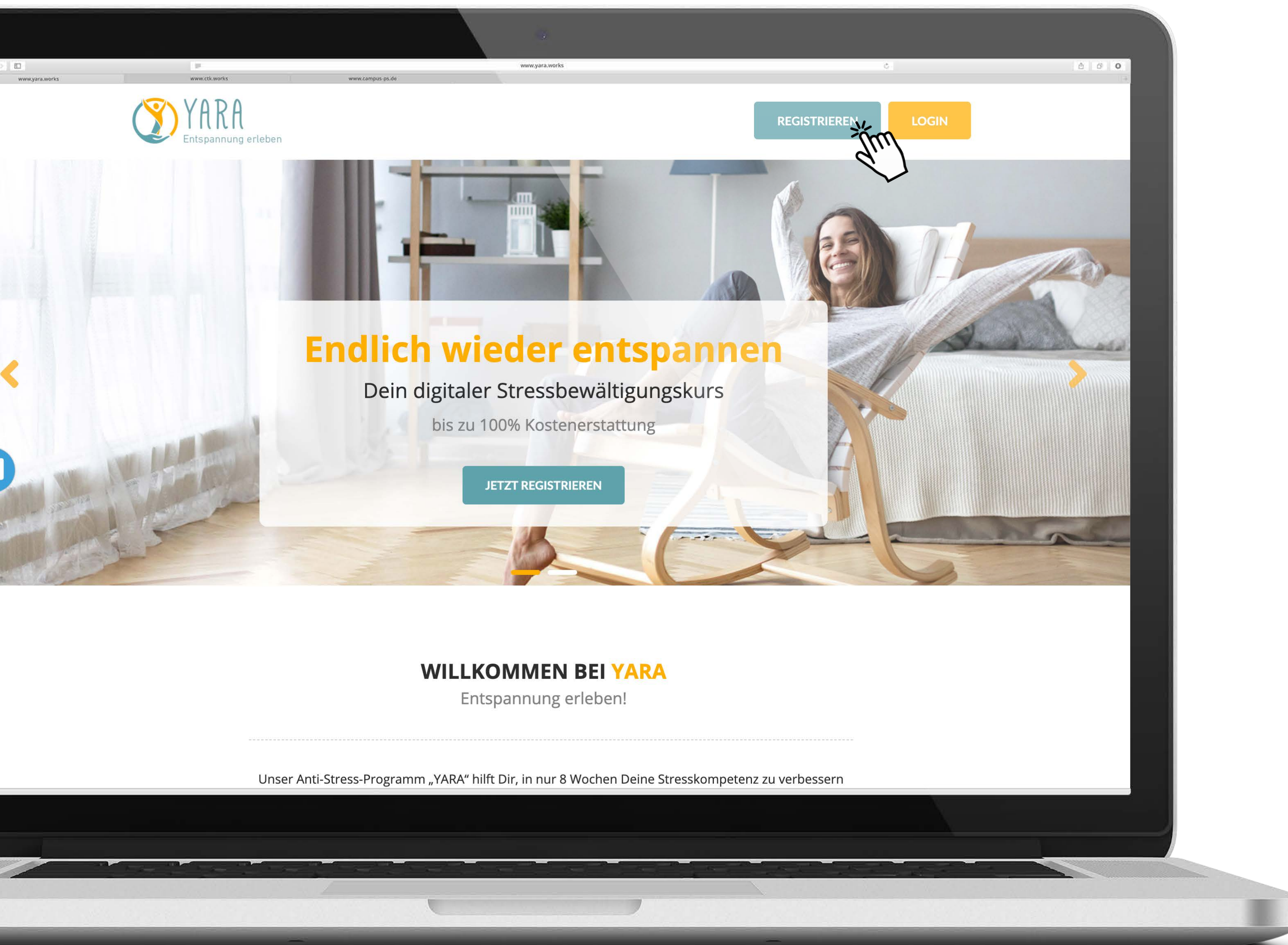
Kurstunde 5 - Grübeln

Kurstunde 6 - Persönliche Stressoren

Kurstunde 7 - Achtsamkeit

Kurstunde 8 - Sport und Stress





Mit YARA loslegen

[www.yara.works](http://www.yara.works)

## Registrieren

Starte deinen Stressbewältigungskurs

### 1 Kostenübernahme

ohne Kostenübernahme



### 2 Persönliche Daten \*Pflichtfelder

#### Vorname\*

Vorname\*

#### Nachname\*

Nachname\*

#### Strasse, Nr\*

Strasse, Nr\*

#### PLZ\*

PLZ\*

#### Ort\*

Ort\*

#### Telefonnummer

Telefonnummer

#### E-Mail Adresse\*

E-Mail Adresse\*

#### E-Mail Adresse wiederholen\*

E-Mail Adresse wiederholen\*

# Registrierung

Deine gesetzliche Krankenkasse auswählen

Du kannst den Kurs natürlich auch „ohne Kostenübernahme“ durchführen, solltest du z.B. privatversichert sein

# Registrierung

## Registrieren

Starte deinen Stressbewältigungskurs

### 1 Kostenübernahme

#### ✓ ohne Kostenübernahme

- actimonda BKK
- AOK - Die Gesundheitskasse für Niedersachsen
- AOK - Die Gesundheitskasse in Hessen
- AOK Baden-Württemberg
- AOK Bayern - Die Gesundheitskasse
- AOK Bremen / Bremerhaven
- AOK Nordost - Die Gesundheitskasse
- AOK NordWest - Die Gesundheitskasse
- AOK PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen
- AOK Rheinland-Pfalz/Saarland-Die Gesundheitskasse
- AOK Rheinland/Hamburg - Die Gesundheitskasse
- AOK Sachsen-Anhalt - Die Gesundheitskasse
- atlas BKK ahlmann
- Audi BKK
- BAHN-BKK
- BARMER
- Bertelsmann BKK
- Betriebskrankenkasse Mobil Oil
- Betriebskrankenkasse Pilsener

#### E-Mail Adresse wiederholen\*

E-Mail Adresse wiederholen\*

Hier sind alle gesetzlichen Krankenkassen aufgelistet, die Yara mit mind. 75€ unterstützen



# Registrierung

2 Persönliche Daten  
\*Pflichtfelder

**Vorname\***

**Nachname\***

**Strasse, Nr\***

**PLZ\***

**Ort\***

**Telefonnummer**

**E-Mail Adresse\***

**E-Mail Adresse wiederholen\***

Vergebe ein sicheres Passwort

**Passwort**

**Passwort wiederholen**

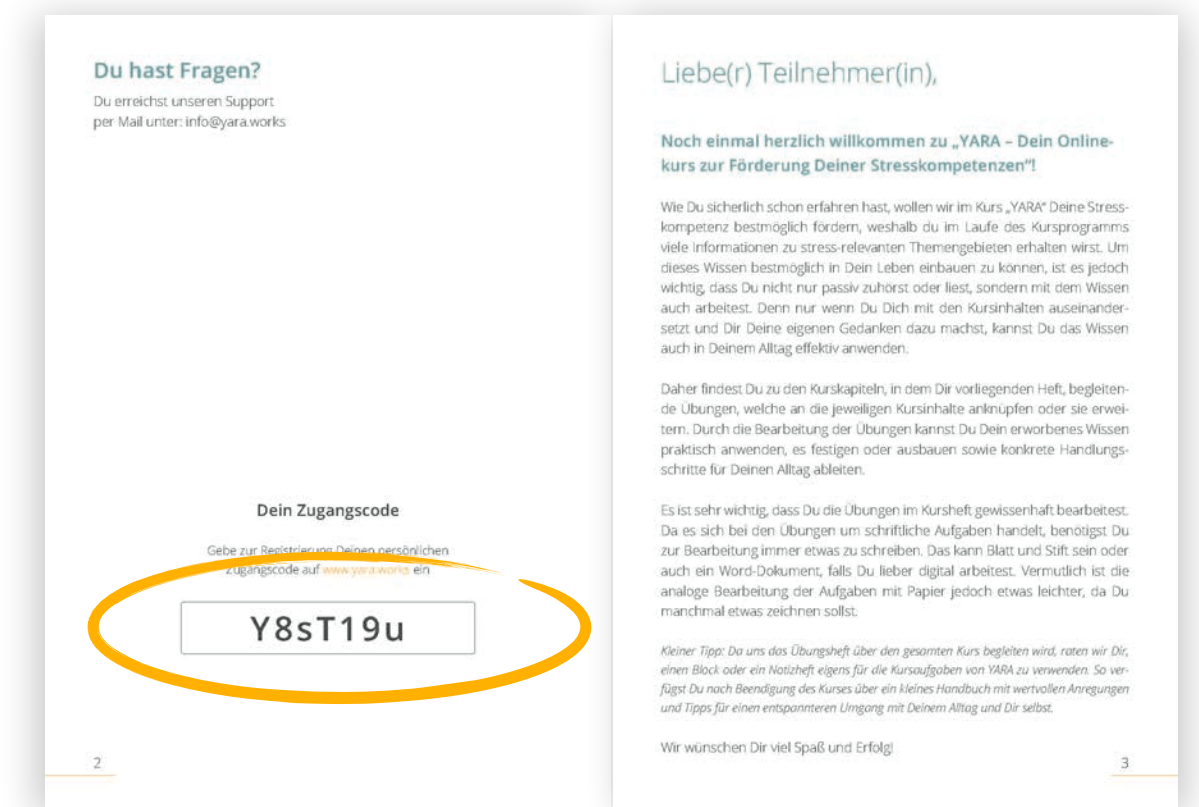
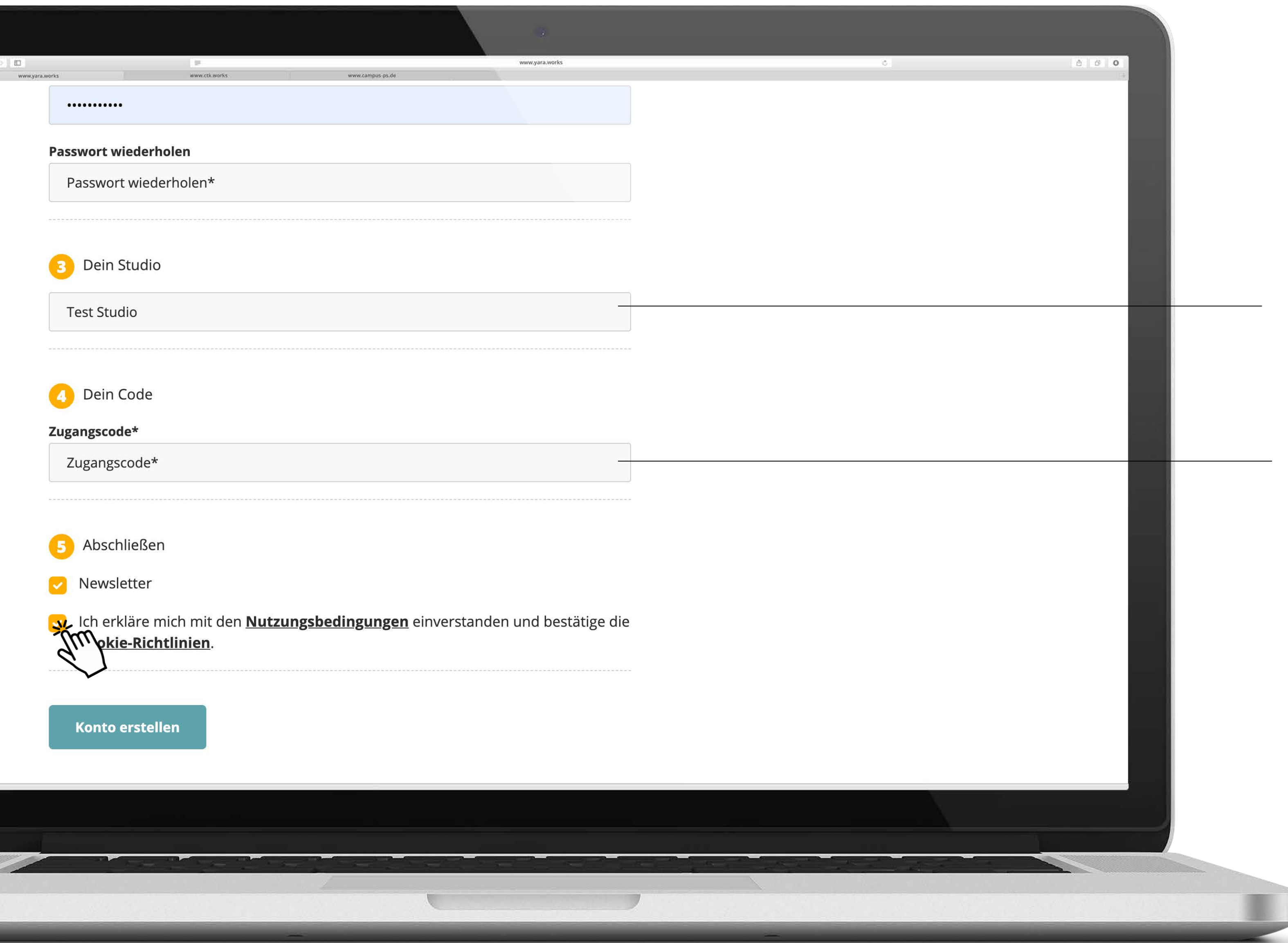
Mit deiner Mail-Adresse

und diesem Passwort loggst  
du dich zukünftig bei Yara ein

# Registrierung

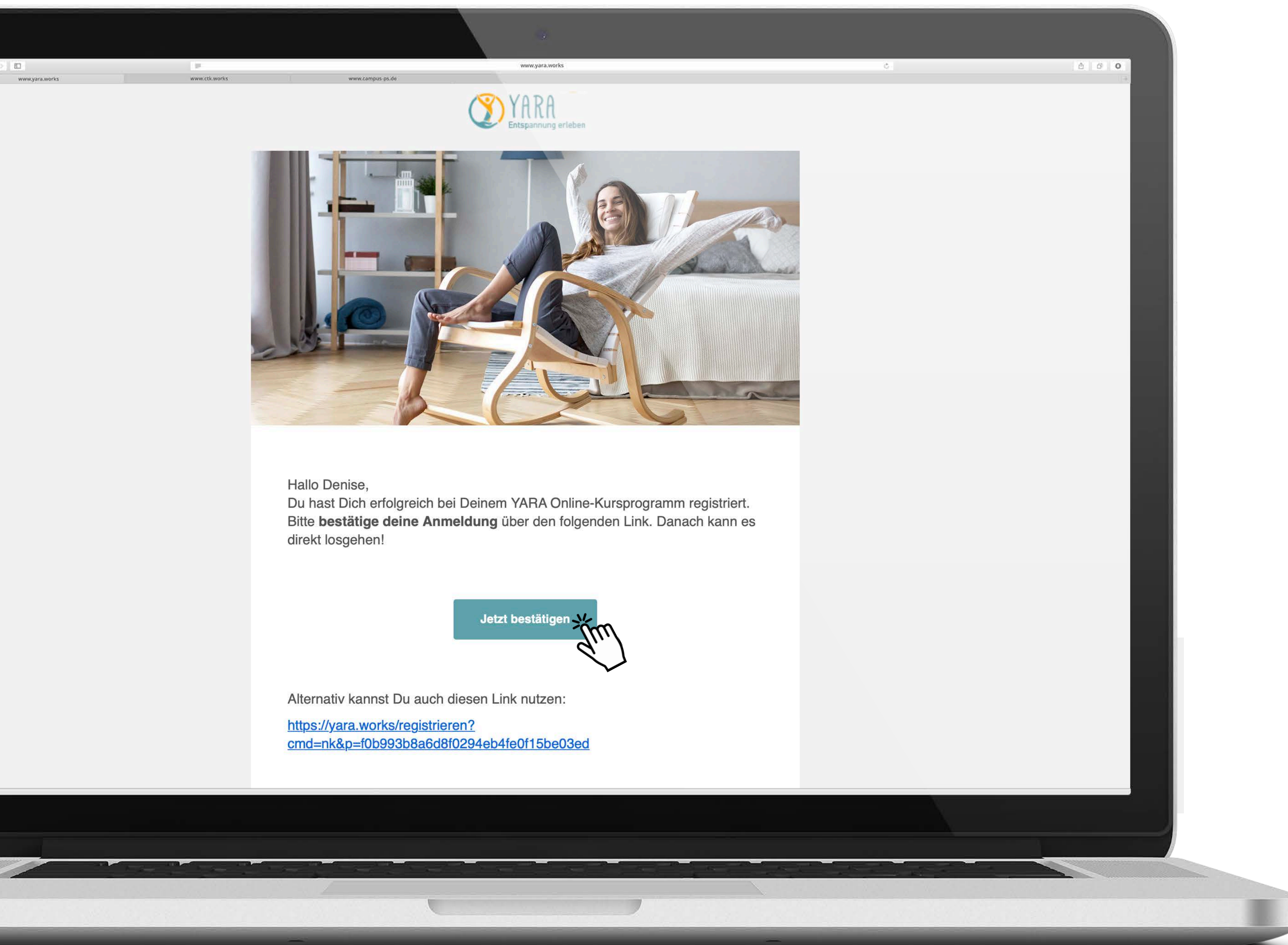
Hier wählst du dein Studio aus

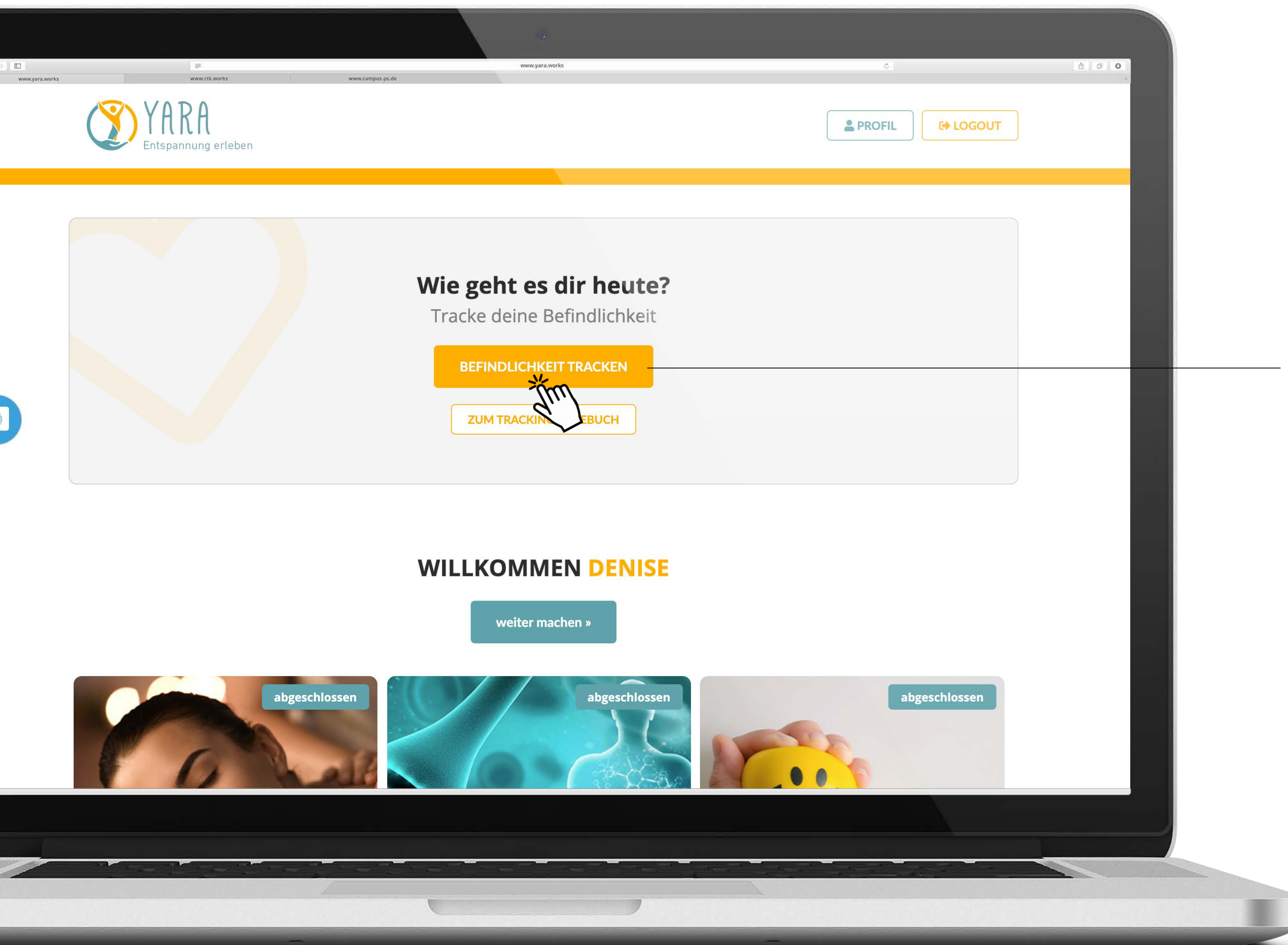
Zugangscodes steht auf Seite 2  
des begleitenden Übungsheftes



# Bestätigungsmail

Du bekommst eine Mail mit einem **Bestätigungslink** zugesendet, um deine Registrierung abzuschließen



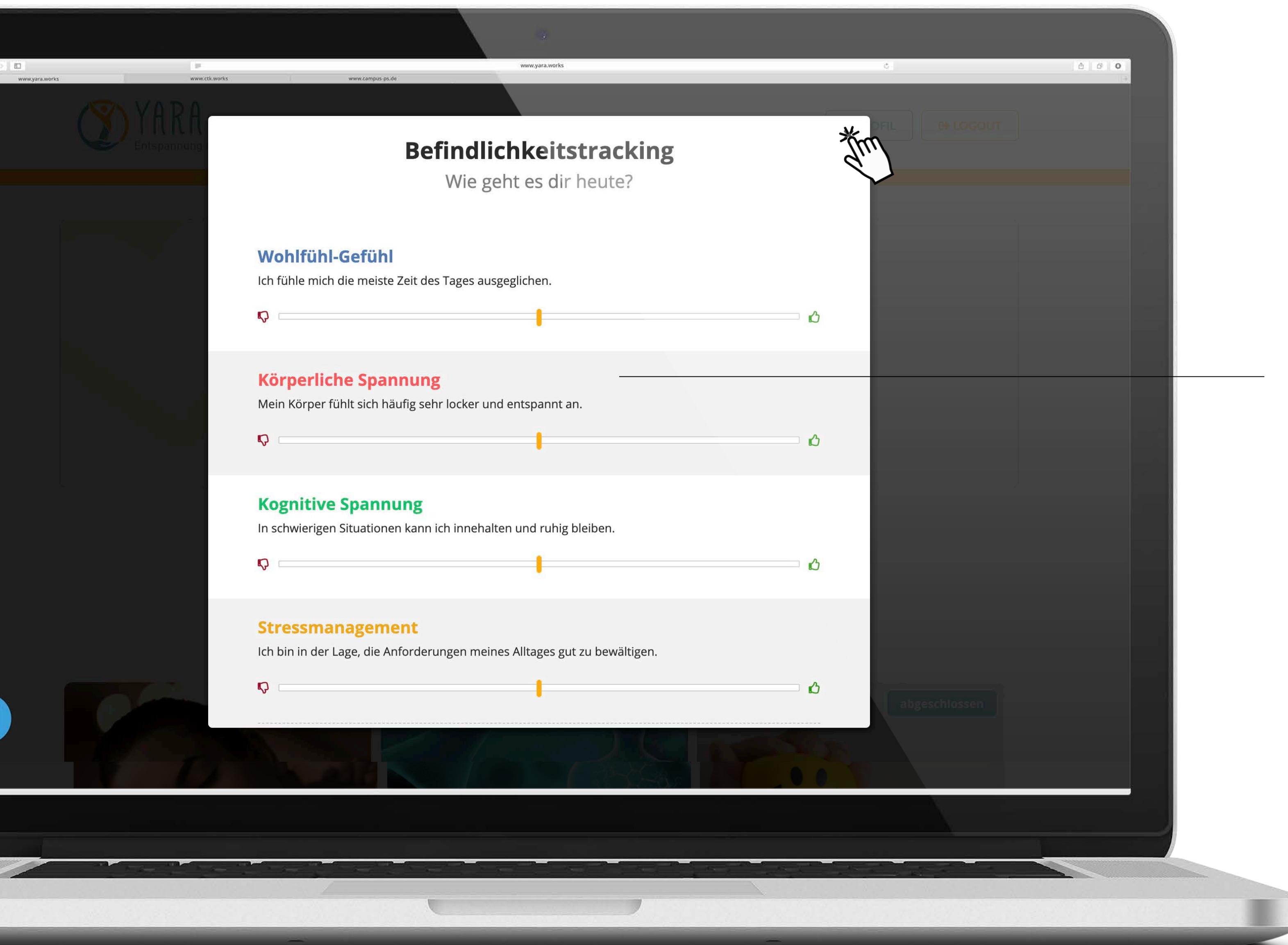


# Login-Übersicht

## Befindlichkeitstracking

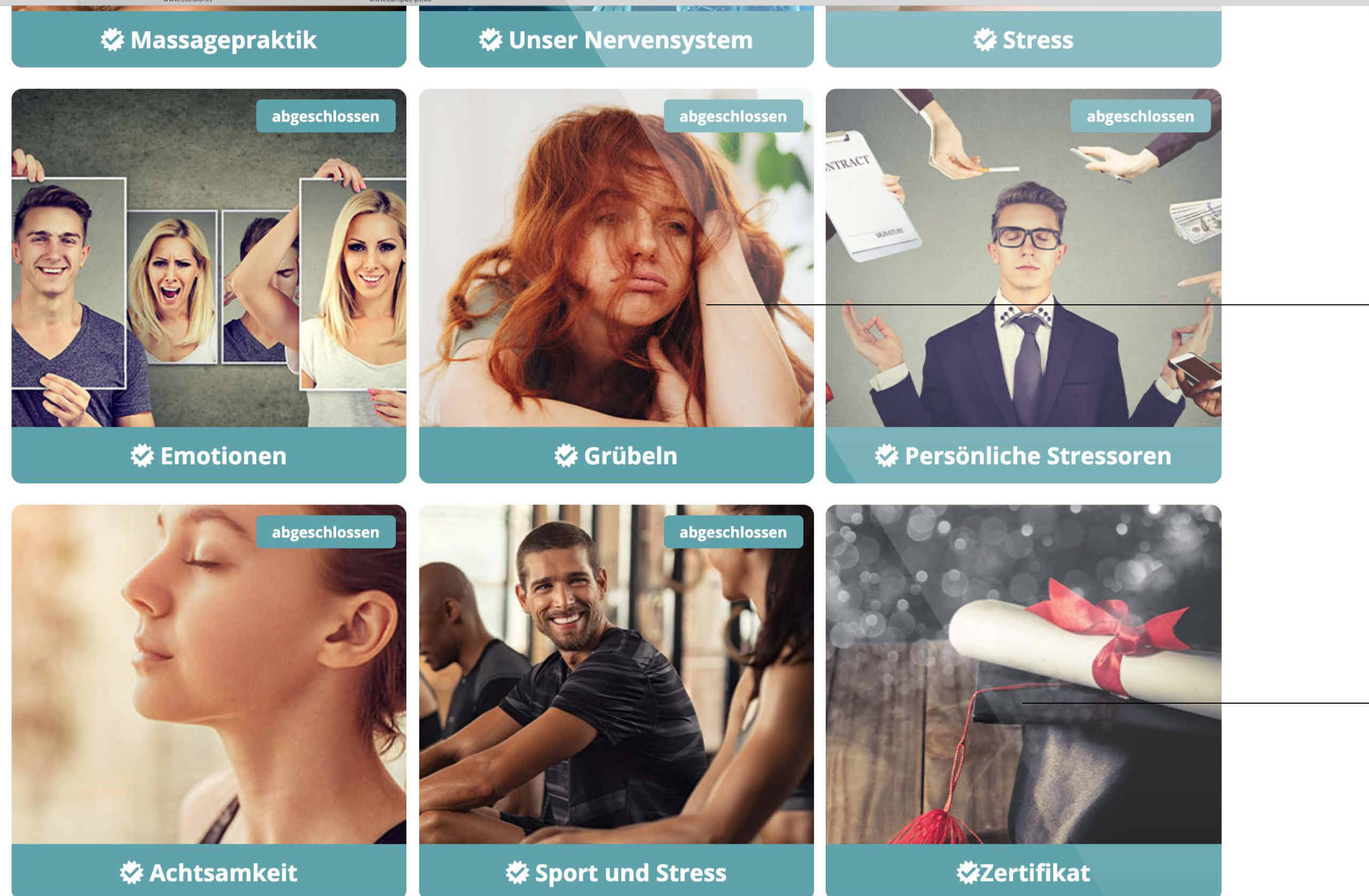
Mentale Verfassung täglich oder wöchentlich dokumentieren

# Wie geht es dir?



Hier hier kannst du deine Befindlichkeit innerhalb der 8 Wochen festhalten

# Login-Übersicht

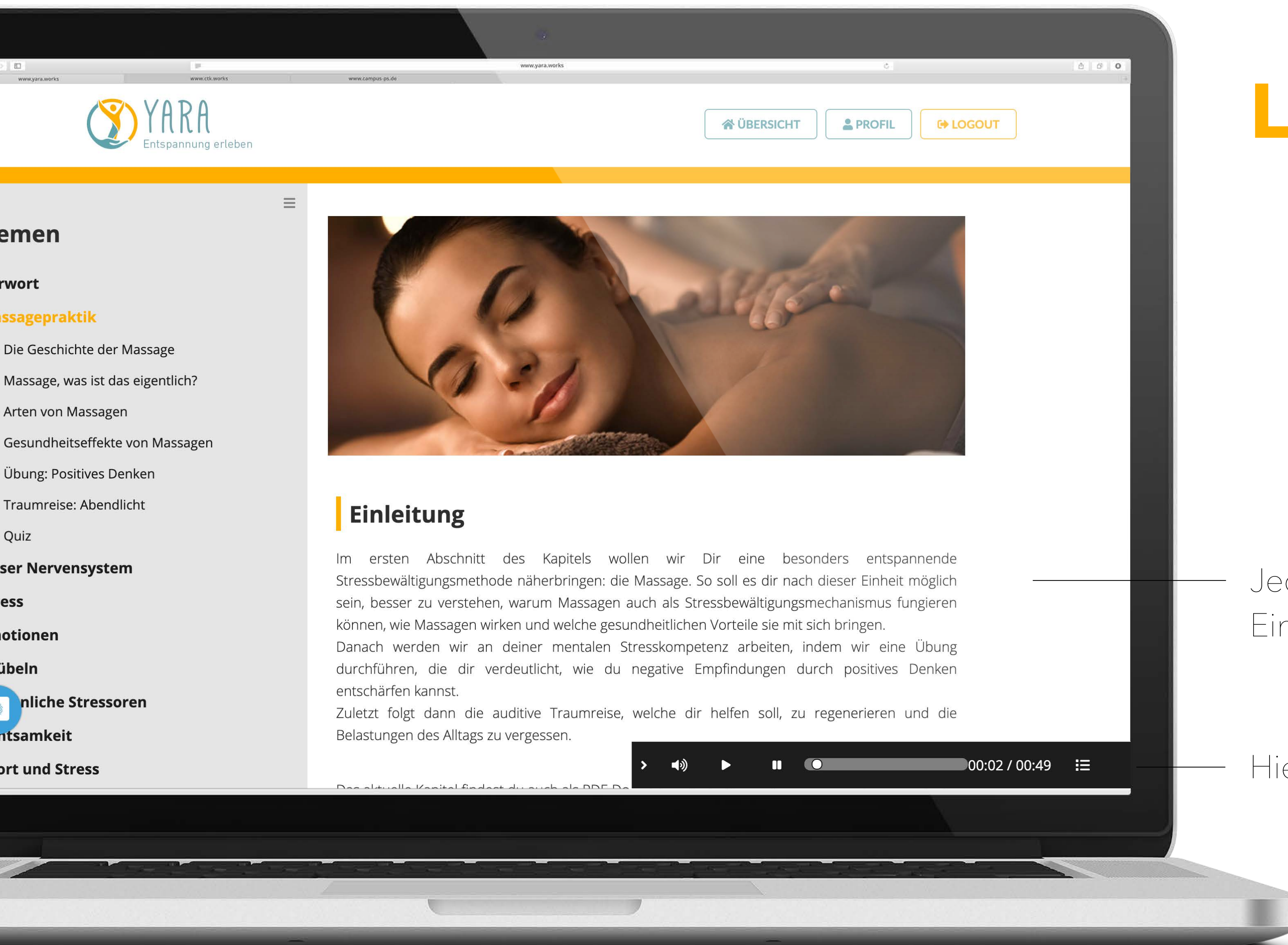


## 8 Wochen Wissenstraining

- wöchentliche Freischaltung neuer Inhalte
- als PDF-Download verfügbar
- jedes Kapitel endet mit auditiver Traumreise und Wissensquiz

## Teilnehmerzertifikat

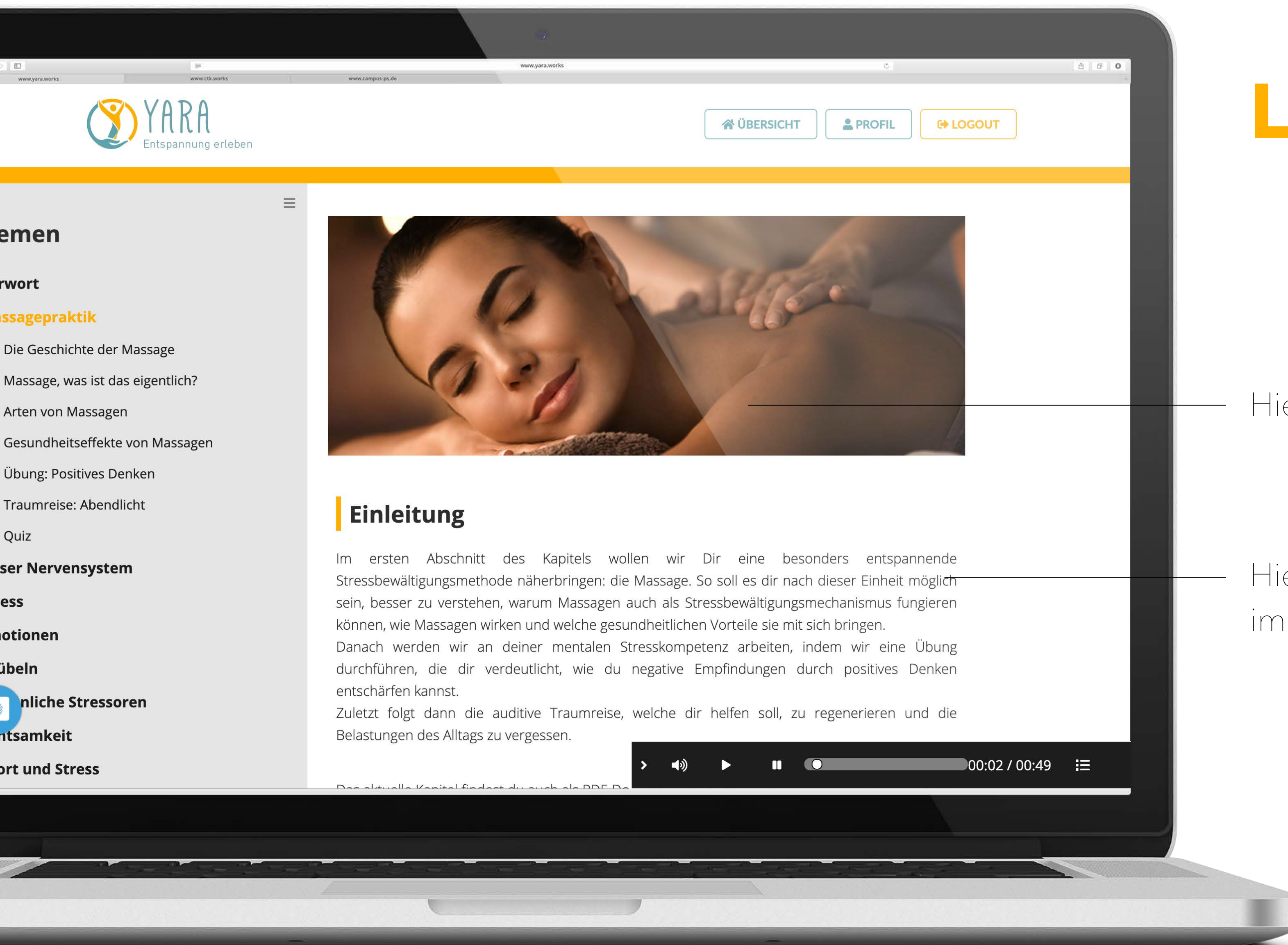
Das Zertifikat für die Krankenkasse steht nach Abschluss der letzten Einheit zum Download bereit



# Lektion starten

Jede Lektion startet mit einem kurzen Einblick in die neue Wissensseinheit

Hier kannst du dir die Lektionen vorlesen lassen



# Lektion starten

Hier startest du die neue Wissensseinheit

Hier kannst du das Kapitel im PDF-Format abspeichern



## Quiz

Damit hast du es fast geschafft! Um das Kapitel abzuschließen, musst du nur noch 4 kurze Fragen beantworten.

Wir wünschen dir gutes Gelingen und sehen dich in der nächsten Kurseinheit!

**1** Seit wann wenden Menschen vermutlich Massagen zur Beschwerdelinderung an?

- Seit mindestens 2000 v. Chr.
- Seit Beginn des 19. Jahrhunderts
- Seit Mitte des 19. Jahrhunderts
- Seit ca. 1500 n. Chr.

**2** Welche Aussagen sind richtig?

- Massagen werden angewendet, um eine Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehn-, Zug- und Druckreize zu erreichen
- Die einzigen Wirksamkeitsnachweise bestehen in der chinesischen Medizin
- Lediglich Massagen im Rücken- und Fußbereich können Beschwerden lindern
- Massagen können körperliche sowie psychische Beschwerden lindern

**3** Welche Art der Massage gilt als „klassische“ Massage?

 Hier ist etwas nicht ganz richtig. Überprüfen Sie Ihre Antwort.

Welche Beschwerden können sich nachweislich durch Massage bessern?

- Schmerzbeschwerden
- Ängstlichkeit
- Depressivität
- Haarausfall

 Nicht alles korrekt beantwortet. Bitte überprüfen Sie Ihre Eingaben.

# Wissensquiz

- Wiederholung des Gelernten
- Mehrere Versuche möglich, um das Quiz richtig zu beantworten
- Einmal korrekt ausgefüllt, kann das Quiz nicht wiederholt werden

Hilfestellungen  
beim 2. Versuch

# Kursinhalte YARA Lektion 1-3



## Massagetechniken

Ursprung und gesundheitliche Effekte

Herausforderungen  
optimistischer betrachten



## Nervensystem

Aufbau und Funktion  
als wichtige Grundlage

Negative Gedanken umbewerten,  
Selbstwert erkennen



## Stress

Entstehung und Auswirkungen  
von Stress im Körper

Widerstandsfähigkeit verbessern  
und Unterstützung finden

# Kursinhalte YARA Lektion 4-6



## Emotionen

Zusammenhang von Stress und Emotionen

Frühwarnsystem entwickeln,  
Emotionen besser regulieren



## Grübeln

Ursprung, Auswirkungen und  
Anti-Grübel-Strategien

Probleme strukturiert lösen,  
Stressfaktoren reduzieren



## Persönliche Stressen

Situationen, Gedanken und  
Überzeugungen die zu Stress führen

Stressoren erkennen und  
mentale Stärke fördern

# Kursinhalte YARA Lektion 7-8



## Achtsamkeit

Rückbesinnung auf den Moment

Hektik des Alltags entgegenwirken,  
Pausenzeiten effektiver gestalten



## Sport und Stress

Belastungen durch Sport  
besser kompensieren

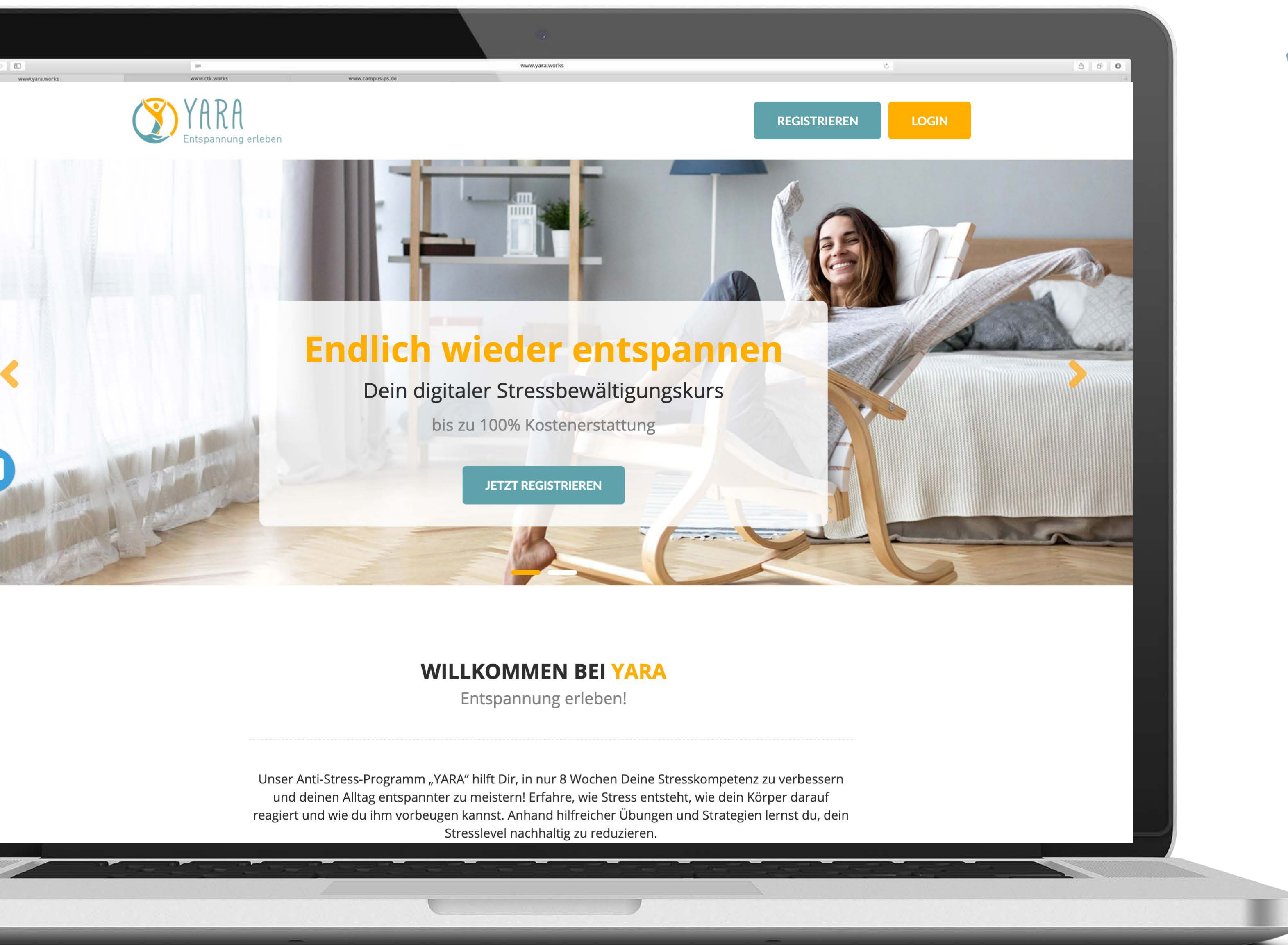
Meditationsübung



## Zertifikat downloaden

Zertifikat herunterladen  
und ausdrucken

Ausgefüllt an die gesetzliche  
Krankenkasse senden, über  
Rückerstattung freuen



# YARA kaufen

**Du zahlst 99€ im voraus**

nach erfolgreichem Abschluss und Einsenden des Teilnehmerzertifikats erhältst du mindestens 75€ von deiner Krankenkassen zurück

**Die Laufzeit von 8 Wochen beginnt mit der Registrierung.**



YARA

Entspannung erleben

**Viel Spaß!**