



IST-Lizenzen

Inhalt

1. Marktübersicht – die Gesundheits- und Wellnessbranche	4
Berufsfeld Wellness und Gesundheit	6
2. Quereinstieg in die Wellness- und Gesundheitsbranche durch IST-Lizenzen	8
2.1 Lizenz durch Fernstudium + Präsenzphasen	8
2.2 Was sind S-Lizenzen?	8
3. Die Lizenzen im Detail	9
3.1 Entspannungstraining S-Lizenz	9
3.2 Ernährungsberatung S-Lizenz	10
3.3 Massagetrends S-Lizenz	11
3.4 Ayurvedische Massagen S-Lizenz	12
3.5 Ayurvedische Ernährung S-Lizenz	13
3.6 Ayurvedische Diagnostik S-Lizenz	14
3.7 Sauna-Meister S-Lizenz	15
3.8 Vinyasa-Yoga Instructor S-Lizenz	16
4. Wichtige Hinweise für Ihr IST-Studium	17
4.1 Studienverlauf	17
4.2 Studienhefte	17
4.3 Präsenzphasen	18
4.4 Einsendearbeiten	18
4.5 Klausuren	19
4.6 Lehrproben	19
4.7 Abschlussdokumente	19

5. Motivation und Lernen	20
5.1 Zeitmanagement	20
5.2 Lernstoffverarbeitung	20
5.3 Literatur	22
6. Ihr IST-Service	23
Der Service-Bereich im Internet	23
Lerngruppen	23
Bescheinigung	24
Sie haben ein Problem, wir versuchen es zu lösen	24
Änderung der persönlichen Daten	24
Joborama	24
Zum Schluss	25

1. Marktübersicht – die Gesundheits- und Wellnessbranche

Die Gesundheit der Menschen wird allgemein als wichtiges Gut geschätzt und ist daher eines der sensibelsten und wichtigsten Themen unserer Zeit. Niemals zuvor hatte Gesundheit einen so hohen Stellenwert wie heute.

Das Auftreten neuer Krankheiten, ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung und Fragen der Finanzierbarkeit von Gesundheitsleistungen haben das Gesundheitswesen in den letzten Jahren zunehmend in den Mittelpunkt öffentlichen Interesses gerückt. Die Verantwortung für die Gesunderhaltung wird zunehmend an die privaten Haushalte weitergegeben. Künftig werden die Gesundheits-, Fitness- und Wellnesseinrichtungen entsprechend die Aufgabe der Gesunderhaltung der Bevölkerung übernehmen müssen, die diese Leistungen selbst finanzieren muss.

Immer mehr Menschen sind privat bereit, Zeit und vor allem Geld in ihre Gesundheit zu investieren. Der Trend geht eindeutig hin zu Erhaltung der Vitalität und stärkerem Gesundheitsbewusstsein.

Durch die Eigeninitiative der Deutschen entsteht und wächst ein zweiter Gesundheitsmarkt, denn auch privat lassen sich die Menschen ihre Gesundheit etwas kosten: Gesundheitsförderung durch Prävention, alternative Medizin, Entspannung, Wellness und Fitnesstraining, Gesundheitstourismus sowie gesunde Ernährung zählen zu den Produkten und Leistungen, die als Ergänzung oder Alternative zu den bekannten Angeboten immer häufiger privat genutzt werden.

Die steigende Lebenserwartung hat neue Prioritäten geschaffen. Präventive Angebote, neue Produkte und Dienstleistungen, die sich u. a. an ältere Personenkreise richten, bergen erhebliches Marktpotential.

Der Gesundheitssektor ist mit einem Marktvolumen von 260 Milliarden Euro der größte Wirtschaftszweig in Deutschland. Mit einem Wachstum von etwa einem Prozentpunkt ist er seit Mitte der neunziger Jahre stärker gewachsen als die gesamte deutsche Wirtschaft. Die Prognosen für das Jahr 2020 liegen bei etwa 453 Milliarden Euro. Laut Statistischem Bundesamt hatte das deutsche Gesundheitswesen 2009 einen Anteil von 11,6 % am Bruttoinlandsprodukt.

Seit 2000 sind die privaten Gesundheitsausgaben in Ergänzung zu den Ausgaben der Krankenversicherung um jährlich 6 % gestiegen. Somit hat der zweite Gesundheitsmarkt ein geschätztes Volumen von 60 Milliarden Euro jährlich.

Der Wellnessmarkt ist eng mit diesen Entwicklungen im Gesundheitssektor verknüpft, auch hier ist ein Wachstumsmarkt zu verzeichnen. Bereits 35 Milliarden Euro jährlich ist den Bundesbürgern die „pure Lust am Leben“ wert.

Die in den letzten Jahren zu beobachtende Neueröffnungswelle von Wellnesshotels, Freizeitcentern und Day-Spas dürfte auch in den kommenden Jahren anhalten. Der Übergang von der Arbeits- zur Freizeitgesellschaft, das schon erwähnte hohe Gesundheitsbewusstsein und der gestiegene Individualismus sind Faktoren, die das Wachstum der Wellness- und SPA-Einrichtungen von der Nachfragerseite her begünstigen.

Vor allem asiatische Heilungskonzepte erleben einen beeindruckenden Erfolg in dieser Boombranche Gesundheit und Wellness.

Berufsfeld Wellness und Gesundheit

Das Gesundheitswesen hat sich innerhalb der letzten Jahre unbestritten zu einem echten Wachstumsmarkt mit hervorragenden Zukunftsperspektiven entwickelt und zählt zu den wichtigsten Beschäftigungszweigen in Deutschland.

Laut Statistischem Bundesamt waren Ende 2010 rund 4,8 Millionen Menschen in Deutschland und damit etwa 13 % aller Beschäftigten im Gesundheitswesen tätig. Somit verzeichnete dieser Sektor einen Zuwachs von 4,3 % (200 000 Menschen) im Vergleich zum Jahr 2008. Dieser starke Beschäftigungszuwachs ist vor allem auf zusätzliche Arbeitsplätze in den Sozial- und Gesundheitsberufen zurückzuführen. Die Zahl der Physiotherapeuten stieg zwischen den Jahren 2000 bis 2008 um 74,9 %. Auch in der Wellnessbranche sind die Arbeitsperspektiven aussichtsreich. In der Boombranche sind mittlerweile schon etwa 700 000 Arbeitnehmer beschäftigt. Mit jährlich 5 % steigen die Ausgaben für Wellnessprodukte und -dienstleistungen immer noch an; sie wachsen damit stärker als die Ausgaben für den privaten Konsum insgesamt.

Die Gesundheitsbranche ist derzeit durch verschiedene umbruchartige Veränderungsprozesse gekennzeichnet, die mit einem hohen Anpassungsdruck auf Seiten der Einrichtungen und Unternehmen einhergehen. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen ist dadurch eine optimale Positionierung und Vermarktung ihrer Dienstleistungen von enormer Bedeutung. Mit dem 1. Januar 2009 ist es zu einer Umstrukturierung auf dem Gesundheitsmarkt in Deutschland gekommen. Durch die Einführung des Gesundheitsfonds nehmen chronisch Erkrankte für die gesetzlichen Krankenkassen einen höheren Stellenwert ein als dauerhaft Gesunde. Der „morbidi-tätsorientierte Risikostrukturausgleich (RSA)“ führt dazu, dass eine Krankenkasse mit vielen alten und kranken Mitgliedern mehr Anteile aus dem Gesundheitsfonds ausgezahlt bekommt als eine Kasse mit vielen Jungen und Gesunden.

Die Folge ist, dass der Gedanke der Prävention nicht weiter im Sinne der Krankenkassen steht und die Verantwortung für die Gesunderhaltung zunehmend an die Kassenmitglieder und damit an die privaten Haushalte weitergegeben wird. Institutionen des Gesundheitswesens stehen vor der Herausforderung, Kostensenkungszwänge durch innerorganisatorische Veränderungen aufzufangen. Leistungen aus der Gesundheitsbranche müssen trotz steigender Qualitätsanforderungen kostengünstiger erbracht werden.

Da die Branche eine Fülle an verschiedenen Tätigkeiten bietet, wird sich das Spektrum der Gesundheitsberufe weiter ausdifferenzieren. Insbesondere ergeben sich aus den spezifischen Anforderungen weitreichende Neubestimmungen klassischer Berufsrollen und Funktionszuweisungen. Gesundheitsberufe werden mit neuen Anforderungsprofilen und Aufgaben konfrontiert. Hier sind beispielsweise die Bereiche der Prävention, der Gesundheitsförderung, der Gesundheitsberatung, der Rehabilitation und der Aufbau und Betrieb von Gesundheitsmanagementsystemen in Einrichtungen des Gesundheitswesens betroffen.

Um sich auf dem wandelnden und anspruchsvollen Markt optimal zu positionieren, steigt der Bedarf an qualifiziertem Personal, um erfolgreiche Programme der Gesundheitsförderung und Prävention zu konzipieren, die aus ökonomischer und gesellschaftlicher Sicht effizient sind.

Auch in der Wellnessbranche sorgen die erhöhte Nachfrage und das erhöhte Angebot dafür, dass verstärkt Arbeitskräfte benötigt werden, die sich professionell um die Durchführung, Organisation und das Management kümmern.

Das Thema Gesundheitsorientierung wird in den nächsten Jahren in beiden Branchen noch stärker in den Fokus rücken; die Kompetenz vom Personal muss um das Wissen der Gesunderhaltung von Körper und Psyche der Kunden erweitert werden. Dies eröffnet Chancen sowohl für etablierte Anbieter im Präventions- und Gesundheitswesen als auch für neue Geschäftsideen in der Wellnessbranche. Die Gesundheitswirtschaft hat eine enorme wirtschaftliche Dynamik entwickelt und es kann davon ausgegangen werden, dass der Gesundheitsmarkt mit den Schwerpunkten Prävention und Gesundheitsförderung in den kommenden Jahren überproportional wächst.

2. Quereinstieg in die Wellness- und Gesundheitsbranche durch IST-Lizenzen

2.1 Lizenz durch Fernstudium + Präsenzphasen

Das IST- Studieninstitut, das seit mehr als 20 Jahren auf Fernstudiengänge spezialisiert ist, bietet die Lizenzen als Fernstudium mit ergänzenden Präsenzphasen an. Das bedeutet, das theoretische Wissen erarbeiten Sie sich durch Studienhefte, die wir Ihnen zuschicken oder die Sie im Internet herunterladen können sowie durch das Bearbeiten von Einsendearbeiten, die vom IST korrigiert werden. So lernen Sie die theoretischen Inhalte zeitlich unabhängig und bequem zu Hause. Die Praxis erlernen Sie in Präsenzphasen an den Wochenenden, die im Raum Düsseldorf (teilweise auch Berlin und München) stattfinden. Während Sie zu Hause lernen, haben Sie immer die Möglichkeit, bei Ihren Fachbetreuern im IST anzurufen, denn diese stehen Ihnen sowohl bei organisatorischen als auch bei fachlichen Fragen zur Verfügung. Während der Präsenzphasen haben Sie dann die Möglichkeit, die Theorie in die Praxis umzusetzen und sich mit den Dozenten und den anderen Kursteilnehmern auszutauschen.

2.2 Was sind S-Lizenzen?

Viele Lizenzen sind so aufgebaut, dass Sie auch ohne Vorkenntnisse interessantes Spezial-Wissen für eine Tätigkeit in der Wellness- und Gesundheitsbranche erwerben können. Die sogenannten Spezial- Lizenzen (S-Lizenzen) vermitteln Kenntnisse und Fähigkeiten in speziellen Arbeitsbereichen wie z. B. Massagetrends, Ernährungsberatung oder Sauna-Meister.

3. Die Lizenzen im Detail

3.1 Entspannungstraining S-Lizenz

In der heutigen Zeit bestimmen Hektik und Stress das Leben vieler Menschen – die Suche nach ausgleichenden Ruhephasen erhält eine immer größere Bedeutung. Nicht nur Wellnesshotels und Gesundheitszentren bieten Entspannungskurse an, sondern auch in Fitnessclubs und Vereinen kommt man dem Bedürfnis der Menschen nach Entspannung und Erholung mit entsprechenden Angeboten nach.



Die staatlich zugelassene Weiterbildung Entspannungstraining vermittelt Ihnen Kenntnisse zur Wirkungsweise von Entspannungsmethoden und zeigt Anwendungsfelder des Konzentrations- und Entspannungstrainings auf.

Beim Kurs Entspannungstraining haben Sie die Wahl zwischen zwei Schwerpunkten: „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelrelaxation“. Einen davon wählen Sie vor Beginn der Weiterbildung aus und erlernen dann im Seminar den Aufbau und die Durchführung einer Kurseinheit Entspannungstraining mit dem jeweiligen Schwerpunkt. Bitte beachten Sie die verschiedenen Starttermine der beiden Schwerpunkte unter dem Menüpunkt „Beginn“.

Die Entspannungstechniken Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation, sind von der Krankenkasse im Rahmen des §20 SGB V verankert und werden bei entsprechender Grundqualifikation gefördert.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	Schwerpunkt „Progressive Muskelrelaxation“: Mai, November Schwerpunkt „Autogenes Training“: Juni, Dezember
Teilnahmevoraussetzungen	Schulabschluss + abgeschlossene Berufsausbildung oder (Fach-)Hochschulreife
Abschluss	S-Lizenz Entspannungstraining (IST) Inklusive: Kursleiter-Lizenz Progressive Muskelrelaxation oder Kursleiter-Lizenz Autogenes Training
Kursgebühr	208,- Euro monatlich/624,- Euro gesamt

Die „Entspannungstraining S-Lizenz“ besteht aus drei Studienheften und einer dreitägigen Präsenzphase.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Psychologische Grundlagen
2. Monat	SH 2 + 3	Klassische Entspannungsmethoden + EA Hospitationen
3. Monat	P (3 Tage)	Progressive Muskelrelaxation + Lizenzprüfung <i>oder</i> Autogenes Training + Lizenzprüfung
Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit		

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

3.2 Ernährungsberatung S-Lizenz

Fehlernährung und Übergewicht gehören in unserer Gesellschaft zu den Hauptrisikofaktoren für Herz- Kreislauf- Erkrankungen. Unter ganzheitlichen Gesichtspunkten sollten Trainer und Berater im Wellness- und Gesundheitsbereich nicht nur den Faktor Bewegung in Ihr Angebot einbeziehen. Sie sollten vielmehr in der Lage sein, ihren Kunden die Zusammenhänge von sportlichem Training, erprobten Entspannungsverfahren und gesunder Ernährung näherzubringen. Dazu gehört auch das Angebot einer professionellen Ernährungsberatung und -betreuung.



Sie erwerben Kenntnisse über die gesundheitsorientierte Zusammensetzung und Zubereitung der Nahrung und die Bedeutung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Sie lernen Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen und üben in der Präsenzphase den Aufbau einer Ernährungsberatung im Einzel- und Gruppengespräch.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	Januar, April, Juli und Oktober
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	S-Lizenz „Ernährungsberatung (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich, 594,- Euro gesamt

Die S-Lizenz Ernährungsberatung (IST)“ besteht aus zwei staatlich zugelassenen Studienheften und einer dreitägigen Präsenzphase.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen und Trends der Ernährung
2. Monat	SH 2	Professionelles Ernährungscoaching + EA
3. Monat	P (3 Tage)	Ernährungscoaching in der Praxis
Prüfungsleistungen: 1 Einsendearbeit		

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

3.3 Massagetrends S-Lizenz

Massagen lösen Verspannungen durch Lockerung der Muskulatur und steigern so die Vitalität und das Wohlbefinden. Neben klassischen Massagen haben in den letzten Jahren verschiedenste Massageformen aus aller Welt Einzug in die Wellness- und Gesundheitsbranche gehalten. Masseure und medizinische Bademeister, Wellness-hotels, Spas oder Bädereinrichtungen bieten ein stetig steigendes Repertoire verschiedener Wellnessmassagen an. Um diese Massagen erfolgreich anzubieten, bedarf es jedoch umfangreicher Kenntnisse.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen fundierte Grundlagen zu verschiedenen Massagetechniken. Dazu gehören neben klassischen Massagetechniken auch Massagetrends, die von Gästen besonders häufig gebucht werden, wie die Hot-Stone-, Klangschalen- und Kräuterstempel-Massage. So können Sie sowohl klassische als auch besonders beliebte, im Trend liegende Massagen anbieten.

Dauer	4 Monate
Kursbeginn	April und Oktober
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	S-Lizenz „Massagetrends (IST)“
Kursgebühr	198,00 Euro monatlich, 792,00 Euro gesamt

Die „Massagetrends S-Lizenz“ besteht aus zwei Studienheften und zwei Präsenzphasen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der Anatomie und Physiologie
2. Monat	SH 2	Grundlagen der Massage
3. Monat	P 1 (2 Tage)	Klassische Massagetechniken
4. Monat	P 2 (3 Tage)	Massagetrends + Lizenzprüfung

Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur + Lehrprobe

SH = Studienheft/P = Präsenzphase

3.4 Ayurvedische Massagen S-Lizenz

Ein Megatrend innerhalb des Wellness- und Massagebereiches ist die aus Indien stammende Gesundheitslehre Ayurveda. Der mentale Druck und Stress greift immer öfter auf den menschlichen Körper über und das Bedürfnis nach einem entsprechenden Ausgleich wird immer lauter. Prävention ist nun mehr die Devise um Körper, Geist und Seele als Einheit zu betrachten und auch zu behandeln. Genau hier setzt Ayurveda an: die traditionelle indische „Wissenschaft vom langen, gesunden Leben“, wie es übrigens auch in der korrekten wörtlichen Übersetzung heißt. Die gezielte Behandlung mit Trocken- oder Ölmassagen stehen bei dieser S-Lizenz im Blickpunkt. Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha bilden in der ayurvedischen Lehre die drei Grundkräfte des Lebens und sind somit maßgebend für die Art und Weise einer Behandlung. Darauf basierend erfolgt die Ausrichtung des Entspannungsprogramms, das dazu beiträgt, die ureigene Balance wieder zu erlangen und nachhaltig zu stärken.

Mit dieser S-Lizenz vermitteln wir Ihnen die Grundlagen der ayurvedischen Lehre, spezifisches Wissen über die drei Doshas und die ayurvedische Lebensphilosophie sowie die verschiedenen Massageformen, die Sie in einer Wellness-, SPA- oder Fitnessanlage durchführen können.

Dauer	4 Monate
Kursbeginn	Januar und Juli
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	S-Lizenz „Ayurvedische Massagen (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich, 792,- Euro gesamt

Die „Ayurvedische Massagen S-Lizenz“ besteht aus zwei Studienheften und zwei zweitägigen Präsenzphasen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der ayurvedischen Lehre
2. Monat	P 1 (2 Tage)	Faszination Ayurveda
3. Monat	SH 2	Grundlagen der ayurvedischen Massage + EA
	P 2 (2 Tage)	Die ayurvedischen Massagetechniken + Lizenzprüfung
Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit		
Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur, Lehrprobe		

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

3.5 Ayurvedische Ernährung S-Lizenz

Die Ernährung nimmt im Ayurveda einen großen Stellenwert ein. Sie wird nicht nur als Nährstoffversorgung des Körpers sondern auch als Arzneimittel angesehen. Grundlage einer jeden Ernährung ist im Ayurveda die individuelle Konstitution. Darüber hinaus wird die Nahrungsauswahl den Jahreszeiten und Lebenszyklen angepasst. Mithilfe einer konstitutionsgerechten Ernährungsweise lassen sich Krankheiten vorbeugen und Beschwerden verbessern.

Mit dieser S-Lizenz erwerben Sie spezifisches Wissen über die einzelnen Konstitutionstypen und deren Ernährungsempfehlungen, über die Wirkungsweise bestimmter Nahrungsmittel sowie über die Nahrungs-aufnahme und Verdauung, welches Sie im Rahmen einer ayurvedischen Ernährungs- oder Gesundheitsberatung anwenden können.

Dauer	5 Monate
Kursbeginn	Januar und Juli
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	S-Lizenz „Ayurvedische Ernährung (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich, 990,- Euro gesamt

Die Ayurvedische Ernährung S-Lizenz besteht aus drei Studienheften und zwei zwei-tägigen Präsenzphasen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen der ayurvedischen Lehre
2. Monat	SH 2	Konstitutionsanalyse
3. Monat	P 1 (2 Tage)	Ayurvedische Gewürz- und Pflanzenheilkunde
4. Monat	SH 3	Ayurvedische Ernährungslehre: Konstitutionsgerechte Ernährung + EA
5. Monat	P 2 (2 Tage)	Konstitutionstypgerechte Ernährung als Praxiserfahrung + Lizenzprüfung
Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit		

Prüfungstag: Klausur mit Multiple-Choice-Teil sowie offener Frageteil

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

3.6 Ayurvedische Diagnostik S-Lizenz

Eine ganzheitliche Diagnose ist die Grundlage für eine kompetente Beratung und umfassende Behandlung. Die ayurvedische Diagnostik betrachtet den Menschen als Ganzes und schafft die Grundlage dafür, das individuelle Gleichgewicht des Einzelnen für eine umfassende Gesundheitshaltung herzustellen. Immer stärker wird diese Diagnoseform in den Wellness- und Gesundheitsmarkt integriert. Ein Schwerpunkt bei der ayurvedischen Diagnostik liegt in der Konstitutionsanalyse. Die Konstitution jedes Einzelnen ergibt sich aus den verschiedenen Anteilen der Lebensenergien Vata, Pitta, Kapha, die als Doshas bezeichnet werden. Krank wird man nach Ayurveda erst, wenn sich eine Abweichung der Prakriti, der angeborenen Konstitution zeigt und die Doshas nicht im Gleichgewicht sind.

Die Weiterbildung „Ayurvedische Diagnostik“ vermittelt Ihnen umfangreiches Wissen, das Ihnen ermöglicht die verschiedenen Diagnosemethoden, wie Puls-, Zungen-, Lippen- und Augendiagnose durchzuführen sowie die individuelle Konstitution Ihres Kunden zu bestimmen und Disharmonien auszugleichen.

Dauer	7 Monate
Kursbeginn	Januar und Juli
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	S-Lizenz „Ayurvedische Diagnostik (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich, 1386,- Euro gesamt

Die Ayurvedische Diagnostik S-Lizenz besteht aus fünf Studienheften und drei zweitägigen Präsenzphasen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Ayurvedische Anatomie
2. Monat	SH 2	Ayurvedische Physiologie
3. Monat	P 1 (2Tage) SH 3	Ayurvedische Diagnostik Konstitutionsanalyse + EA
4. Monat	P 2 (2 Tage)	Einführung in die Pulsdiagnose
5. Monat	SH 4	Ayurvedische Behandlungsmethoden
6. Monat	P 3 (2 Tage)	Ayurveda-Behandlungen in der Praxis + Lizenzprüfung
7. Monat	SH 5	Swastha Vritta: Präventive Lebensführung + EA
Prüfungsleistung: 2 Einsendearbeiten		

Prüfungstag: Klausur mit Multiple-Choice-Teil sowie offener Frageteil

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

3.7 Sauna-Meister S-Lizenz

Aus der Saunaidee ist ein gewaltiger Wirtschaftszweig geworden. Circa 30 Millionen Saunagänger aus dem deutschsprachigen Raum lieben das Saunavergnügen aus den unterschiedlichsten Gründen. Dieser Trend ist unaufhaltsam gestiegen. Der Saunatourist sucht das Saunaabenteuer und genießt die unterschiedlichsten Saunarituale.



Das Aufgussprogramm sollte möglichst außergewöhnlich und an die Zielgruppe angepasst sein. Regelmäßige Wechsel und besondere Highlights schaffen Abwechslung und tragen zur Kundenbindung bei. Die Palette der Erlebnisaufgüsse reicht von der Abreibung mit Salz, Honig oder Crush-Eis über die angesagtesten Duft-Nuancen, das Angebot von Früchten und Tee, Lichteffekten und musikalischer Meditation bis hin zum Banja-Ritual mit echtem Birkenreisig und ist daher entsprechend bunt und vielfältig.

Mit dieser S-Lizenz vermitteln wir Ihnen die Grundlagen der Anatomie und Physiologie, spezifisches Wissen über die verschiedenen Saunaformen sowie Saunazeremonien und -anwendungen, die Sie in einer Wellness-, SPA- oder Saunaanlage durchführen können.

Dauer	3 Monate
Kursbeginn	April und Oktober
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	S-Lizenz „Sauna-Meister (IST)“
Kursgebühr	208,- Euro monatlich, 624,- Euro gesamt

Die Sauna-Meister S-Lizenz besteht aus zwei Studienheften und einer dreitägigen Präsenzphase.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Anatomie und Physiologie
2. Monat	SH 2	Fachwissen Sauna-Meister + EA
3. Monat	P 1 (3 Tage)	Saunazeremonien und -events + Lizenzprüfung
Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit		
Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur, Lehrprobe		
SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit		

3.8 Vinyasa-Yoga Instructor S-Lizenz

Yoga liegt im Trend! Zum Einen eröffnen in Deutschland immer mehr Yoga-Studios, zum Anderen bieten auch Fitnessanlagen, Vereine und Volkshochschulen zunehmend Yoga-Kurse an. Immer mehr Menschen interessieren sich für fernöstliche Bewegungsformen und möchten die Jahrtausende alte Bewegungsphilosophie des Yoga nutzen, um nicht nur körperlich fit zu bleiben, sondern auch einen mentalen Ausgleich zu finden. Doch momentan gibt es nicht genügend gut qualifizierte Yoga-Lehrer, um den großen Bedarf an Yoga-Kursangeboten zu decken.

Yoga fasziniert die Menschen, weil es Körper und Geist verbindet – Experten sagen voraus, dass Yoga sich als fester Bestandteil im Fitness- und Gesundheitssport etablieren wird! Nutzen Sie diese Entwicklung und werden Sie Yoga-Trainer! Die Vinyasa-Yoga Instructor S-Lizenz basiert auf dem Vinyasa-Yoga-Konzept und eignet sich hervorragend für Group- und Fitnesstrainer, Wellnesstrainer, Pilatesstrainer, Physiotherapeuten und Erzieher, die ihr eigenes Profil erweitern und sich auf gesundheits- und fitnessorientiertes Yoga spezialisieren möchten.

Dauer	6 Monate
Kursbeginn	April und Oktober
Teilnahmevoraussetzungen	Mindestalter 18 Jahre, Schulabschluss
Abschluss	S-Lizenz „Vinyasa-Yoga (IST)“
Kursgebühr	198,- Euro monatlich, 1188,- Euro gesamt

Die Vinyasa-Yoga Instructor S-Lizenz besteht aus drei Studienheften und drei zweitägigen Präsenzphasen.

Studienverlauf	Vermittlungsform	Inhalt
1. Monat	SH 1	Grundlagen des Yoga
2. Monat	SH 2	Yogaphilosophie
3. Monat	P 1 (2 Tage)	Einführung in die Asanas
4. Monat	SH 3	Atemschule des Yoga: Pranayama + EA
5. Monat	P 2 (2 Tage)	Vertiefung der Asanas
6. Monat	P 3 (2 Tage)	Planung von Yogastunden + Lizenzprüfung

Prüfungsleistung: 1 Einsendearbeit

Prüfungstag: Multiple-Choice-Klausur, Lehrprobe

SH = Studienheft/P = Präsenzphase/EA = Einsendearbeit

4. Wichtige Hinweise für Ihr IST-Studium

4.1 Studienverlauf

Den Ablauf Ihres Studiengangs entnehmen Sie bitte dem Datenblatt zum Studienverlauf, der Ihrem persönlichen Studienbegleiter beiliegt.

4.2 Studienhefte

Unsere Studienhefte sind von der staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (www.zfu.de) geprüft und begutachtet. Somit entsprechen die Materialien den staatlichen Anforderungen an die fachliche und didaktische Qualität moderner Fernlehrmaterialien.

Wir versenden Ihr monatliches Studienheft einige Tage vor Monatsende, sodass Sie es in der Regel bereits am Monatsanfang „in den Händen halten“ können. Als Online-Student steht Ihnen das Studienheft pünktlich zum Monatsbeginn in Ihrem persönlichen Log-in-Bereich unserer Website www.ist.de als Download zur Verfügung.

The screenshot shows the IST website homepage with the following elements:

- Header:** IST Bildung, die bewegt. 0800 - 478 08 00 Kostenfreie Bildungshotline. Navigation: KONTAKT, NEWS, ÜBER UNS, LOGIN.
- Hero Section:** flexibles Fernstudium, anerkannte Abschlüsse, persönliche Betreuung. Image of a woman thinking.
- Navigation:** Home, Studium, Anmeldung, Service.
- Bildungsangebote:** Sport & Management, Tourismus & Hospitality, Fitness, Wellness & Gesundheit, Persönlichkeits-/Selbstbildung.
- IST-Studieninstitut:** Düsseldorf | Berlin | München.
- News Article 1:** IST und Timo Hildebrand gemeinsam für Kinder und Jugendliche. Text: Das IST-Studieninstitut und Torwart Timo Hildebrand engagieren sich im Rahmen einer WM-Aktion für Bildungschancen von Kindern und Jugendlichen. Für alle Anmeldungen für Weiterbildungen des IST-Fachbereiches „Sport & Management“, die im Zeitraum der Fußball-WM eingehen, spendet das IST 100,- Euro an die von Timo Hildebrand unterstützte Strahlmann-Stiftung, die sich für gezielte Schul- und Berufsausbildung von Kindern einsetzt. Außerdem werden unter allen Anmeldungen tolle Preise verlost, wie z.B. ein persönliches Kennenlernen mit Timo Hildebrand. [Mehr lesen](#)
- News Article 2:** Ausbildungsstützpunkt in Berlin wird eröffnet. Text: „Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin!“ Dieser bekannte Anfeuerungsgesang der Fußballfans steht für die Freude, ein großes Ziel ganz nah vor Augen zu haben. Für das Fußballfans ist es das DFB-Pokalfinale, das in Berlin ausgetragen wird. Für das IST-Studieninstitut ist es der neue Ausbildungsstützpunkt Berlin, der in Kürze eröffnet wird. Für Fitnessclubs in den neuen Bundesländern gibt es außerdem die Chance auf Ausbildungs-Stipendien. [Mehr lesen](#)
- News Article 3:** Einmalige Bildungserfahrung: Seminar „Wellnessmassagen“. Text: Das IST verlost unter dem Motto „Einmalige Bildungserfahrung“ eine kostenfreie Teilnahme an dem Seminar „Wellnessmassagen“. Dieses Seminar ist Teil ... [Mehr lesen](#)
- Right Column:**
 - Kostenlose Studieninformation!** Fordern Sie noch heute Ihr aktuelles IST Studienbuch an mit ausführlichen Beschreibungen der Studiengänge und nützlichen Informationen! [Anfordern](#)
 - Special: Eintägige Workshops zu aktuellen Themen - jetzt informieren!** IST | SUMMER SCHOOL
 - Dr. Hans E. Ulrich, Institutsleitung** Herzlich Willkommen beim IST-Studieninstitut [Mehr lesen](#)

Teilen Sie uns bitte umgehend mit, falls Sie einmal kein Studienmaterial erhalten haben sollten. Wir sorgen dann unverzüglich dafür, dass es Ihnen erneut zur Verfügung gestellt wird.

In den Studienheften gewährt eine Lernorientierung zu Beginn jedes Kapitels einen Überblick über die Lehrinhalte. Am Ende der Kapitel bieten Ihnen unsere Lernkontrollfragen einen Anstoß, um das Gelesene zielgerichtet zu reflektieren und Ihren Leistungsstand für sich selbst zu überprüfen. Die Lösungen zu den Lernkontrollfragen finden Sie jeweils am Ende der Studienhefte.

4.3 Präsenzphasen

Da sich manche Lehrinhalte durch praktische Übung besser vermitteln lassen, sind in die IST-Lizenzen Präsenzphasen integriert. Sie bieten eine günstige Gelegenheit, um sich mit den jeweiligen Dozenten und Teilnehmern auszutauschen und Beziehungen zu knüpfen, die für das Studium und Ihren persönlichen beruflichen Weg nützlich sein können.

Die Präsenzphasen finden in der Regel an Wochenenden statt; zu jeder Präsenzphase erhalten Sie eine separate Einladung mit einer Anfahrtsbeschreibung und einer Hoteliste mit Übernachtungshinweisen. Die Termine für Ihre Präsenzphasen finden Sie in Ihrem Log-in-Bereich.

4.4 Einsendearbeiten

Während Ihrer Weiterbildung schreiben Sie Klausuren und/oder Einsendearbeiten zur Lernerfolgskontrolle (siehe vorangegangene Kapitel).

Einsendearbeiten sind in die jeweiligen Studienhefte (siehe Datenblatt zum Studienverlauf) eingebunden. Die Aufgaben der Einsendearbeiten gehen meist über das reine Abfragen von Lernstoff hinaus. So können Sie zeigen, dass Sie in der Lage sind, die Lerninhalte beispielsweise zur Lösung kleinerer Situationsaufgaben auch anzuwenden.

Für die Bearbeitung der Einsendearbeiten haben Sie etwa 6 Wochen Zeit, Abgabetermin ist jeweils der 15. des Folgemonats, es gilt das Datum des Poststempels. Sollte der 15. auf einen Sonn- oder Feiertag fallen, so gilt der darauf folgende Werktag als Abgabetermin.

Verspätete Rücksendungen werden als nicht erbrachte Leistung bewertet, es sei denn, für die Verzögerung liegen wichtige Gründe vor, z.B. eine Krankheit. In diesem Fall können Sie nach Vorlage eines ärztlichen Attests oder einer schriftlichen Bescheinigung mit uns eine Terminverlängerung vereinbaren. Jede nicht zurückgesandte Einsendearbeit wird mit der Note „ungenügend“ bewertet.

4.5 Klausuren

Falls zur Leistungsüberprüfung während des Studiums Klausuren vorgesehen sind, werden diese am letzten Tag der Präsenzphase geschrieben. Die Inhalte der Klausuren beziehen sich jeweils auf die vor dem Besuch der Präsenzphase bearbeiteten Studienhefte.

4.6 Lehrproben

Einige IST-Weiterbildungen enden mit einer praktischen Prüfung zur Erlangung der IST-Lizenz (siehe vorangegangene Kapitel). In der Lehrprobe zeigen Sie, dass Sie das in der Präsenzphase Gelernte praktisch umsetzen können. Die Lehrproben finden am letzten Tag der Präsenzphase statt.

4.7 Abschlussdokumente

Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie per Post Ihre IST- Lizenz.

Die Abschlussdokumente senden wir Ihnen nach Zahlung der vereinbarten Studiengebühren zu. Die zum Erwerb Ihres Abschlusses zu erbringenden Prüfungsleistungen können Sie den vorangegangenen Kapiteln entnehmen.

5. Motivation und Lernen

5.1 Zeitmanagement

Wenn für die Bewältigung einer Aufgabe ein längerer Zeitraum zur Verfügung steht, neigt man oft dazu, die Arbeit zeitlich möglichst weit nach hinten zu schieben. Sie tun sich aber selbst einen großen Gefallen, wenn Sie die Studienhefte zügig bearbeiten.

Zur Selbstmotivation ist es wichtig, dass Sie sich konkrete, kurzfristig erreichbare Ziele setzen, denn

- ▶ das Anhäufen von Arbeitsbergen wirkt demotivierend und
- ▶ die kontinuierliche Erarbeitung von Lernstoff führt zu besseren Ergebnissen.

Sie sollten Ihre Zeit so einteilen, dass Sie ein Studienheft durchgearbeitet haben, bevor Sie das nächste erhalten. Je nach persönlichem Lernstil und der Zeit, die Ihnen zur Verfügung steht, sollten Sie entweder jeden Tag in der Woche eine Stunde Zeit für das Studium aufbringen oder am Wochenende ca. sieben bis acht Stunden kontinuierliche Arbeit einplanen.

Vergessen Sie bei Ihrer Zeitplanung nicht, den Zeitaufwand für die Bearbeitung der Einsendearbeiten zu berücksichtigen!

5.2 Lernstoffearbeitung

Es gibt unterschiedliche Methoden zur Aneignung von Lernstoff. Wir wollen hier eine Methode vorstellen, die sich in der Praxis sehr bewährt hat. Sie wird als Fünf-Schritt-Methode bezeichnet.

1. Schritt: Überblick gewinnen

Beginnen Sie nicht sofort mit dem Lesen eines Studienheftes, sondern versuchen Sie zunächst, einen Gesamtüberblick zu gewinnen. Als Orientierungshilfen bieten sich Vorwort, Inhaltsverzeichnis, Kapitelüberschriften, Lernziele und Stichwortverzeichnis unserer Studienhefte an. Hilfreich zum Einstieg ist auch das „Querlesen“, d. h. das „Überfliegen“ des Textes.

2. Schritt: Fragen stellen

Durch Hinterfragen aktivieren Sie Ihren Lernwillen und Ihre Motivation. Versuchen Sie, den wesentlichen Kern der Aussagen und die Argumente in Verbindung zu Ihrem bisherigen Wissen zu setzen:

- ▶ Handelt es sich um völlig neue oder teilweise bekannte Informationen?
- ▶ Welches sind die entscheidenden Begriffe? Welche Vorstellung habe ich von ihnen?
- ▶ Auf welcher Aussageebene liegen die Aussagen (Definition, Klassifizierung, Wenn-dann- Aussagen)?

3. Schritt: Lesen

Jetzt sollten Sie das Studienheft genau lesen. Erarbeiten Sie sich den Text mithilfe der Hervorhebungen, Untergliederungen, Grafiken und Randbemerkungen. Verstärken Sie den Lerneffekt durch eigene Anmerkungen, das Notieren von Schlüsselsätzen oder die Anfertigung von Übersichten.

4. Schritt: Rekapitulieren

Beim Rekapitulieren sollen Ihnen die Lernkontrollfragen helfen, die Sie am Ende der einzelnen Kapitel finden. Sie sollten diese mündlich oder schriftlich kurz beantworten. Der größte Lerneffekt tritt ein, wenn Sie

- ▶ Notizen erst nach dem Durchlesen eines Abschnitts oder eines Kapitels anfertigen,
- ▶ Notizen aus der Erinnerung formulieren,
- ▶ Notizen in eigene Worte fassen,
- ▶ ausreichend Raum für spätere Ergänzungen auf den Notizblättern lassen.
- ▶ Wenn Sie die Lernkontrollfragen gelöst haben, können Sie davon ausgehen, dass Sie den Lernstoff im Wesentlichen erfolgreich erarbeitet haben. Ihre Lösungen können Sie anhand der Lösungsvorschläge, die Sie jeweils am Ende der Studienhefte finden, überprüfen.

5. Schritt: Zusammenfassende Wiederholung

Der Sinn einer zusammenfassenden Wiederholung besteht darin, die abschnittsweise erarbeiteten Einzelergebnisse zu einem Ganzen zusammenzufassen und die Notizen zu ergänzen. Dies verschafft Ihnen eine brauchbare Grundlage für die Prüfungsvorbereitung.

5.3 Literatur

Sie können das Studienmaterial auch ohne zusätzliche Literatur erfolgreich bearbeiten. Für den Fall, dass Sie ein besonderes Interesse an einem speziellen Fachgebiet haben, bieten wir Ihnen in jedem Studienheft ein Literaturverzeichnis mit den wichtigsten Publikationen zu den jeweils behandelten Themen.

6. Ihr IST-Service

Wir sind für Sie da!

Unsere Studienberatung steht Ihnen unter der deutschlandweit kostenfreien Rufnummer

0800/478 0800

gerne zur Verfügung. Falls Sie aus dem Ausland anrufen, wählen Sie bitte

+49(0)211/ 8 666 8-0

Selbstverständlich können Sie uns auch jederzeit über unsere E-Mail-Adresse kontaktieren:

gesundheit@ist.de

Unsere Beraterinnen und Berater beantworten Ihre Fragen sowohl zum organisatorischen Ablauf Ihrer Weiterbildung als auch zu den Studienheften und Einsendearbeiten. Bei Bedarf rufen wir Sie selbstverständlich auch gerne zurück.

Der Service-Bereich im Internet

Auf unserer Website **www.ist.de** können Sie sich mit Ihrem Benutzernamen und Ihrem Passwort – beides entnehmen Sie bitte der beiliegenden Anmeldebestätigung – in einen geschützten Log-in-Bereich für IST-Studenten einwählen, der Ihnen Informationen rund um Ihr Studium bietet. Darüber hinaus steht Ihnen in diesem Bereich das aktuellste Studienmaterial für einen Monat zum Download zur Verfügung.

Lerngruppen

Im Log-in-Bereich können Sie eine Adressenliste Ihrer Studienkollegen einsehen, um Kontakte für Ihre persönliche Lerngruppe zu knüpfen. (Selbstverständlich können Sie diese Möglichkeit jederzeit widerrufen.)

Bescheinigung

Sie können aktuelle Teilnahmebescheinigungen sowie Bescheinigungen über gezahlte Studiengebühren für das Finanzamt direkt online anfordern; wir senden Ihnen die gewünschten Unterlagen dann schnellstmöglich per Post – auf Wunsch auch per Mail – zu. Natürlich können Sie die Bescheinigungen auch postalisch oder telefonisch bei uns anfordern. Eine Bescheinigung für den Lohnsteuerjahresausgleich geht Ihnen Ende Januar automatisch zu.

Sie haben ein Problem, wir versuchen es zu lösen

Es ist unser dringendstes Anliegen, Ihnen das Erreichen Ihres Bildungsziels zu ermöglichen. Falls also im Laufe Ihres Studiums ein Problem auftauchen sollte, rufen Sie uns rechtzeitig an! Haben Sie beispielsweise eine Präsenzphase versäumt oder ist es Ihnen infolge eines unvorhergesehenen Zwischenfalls nicht möglich, die Studiengebühren wie gewohnt zu entrichten – gemeinsam werden wir eine Lösung finden!

Änderung der persönlichen Daten

Sollten sich Ihr Name, Ihre Adresse oder Ihre Bankverbindung ändern, bieten wir Ihnen im Service-Bereich unserer Website die Möglichkeit, die Änderungen online selbst vorzunehmen. Natürlich können Sie uns auch schriftlich oder telefonisch von den Änderungen in Kenntnis setzen. Beachten Sie jedoch bitte, dass Adressänderungen bis zum 15. des Vormonats, zu dem die Änderung eintritt, bei uns eingetroffen sein sollten. Nur so ist es uns möglich, Verzögerungen und Falschlieferungen beim Versand der Studienhefte zu verhindern und zu gewährleisten, dass Sie Ihr Lehrmaterial pünktlich erhalten.

Joborama

Im Anschluss an Ihre Weiterbildung kümmern wir uns weiter um Sie: Mithilfe der IST-Jobbörse www.joborama.de können Sie sich kostenfrei über offene Stellen in den Branchen Wellness, Fitness, Sport und Tourismus informieren oder gezielt nach einer Stelle suchen. Sie haben die Möglichkeit, Ihr persönliches Profil einzugeben und können sich so potenziellen Arbeitgebern präsentieren.

Zum Schluss

Betrachten Sie das Lernen nicht als lästige Pflicht. Wenn Sie versuchen, jedem Fachgebiet Interesse abzugewinnen, lernen Sie gerne und damit besser. Eine positive Einstellung zum Lernen ist für Ihren Lernerfolg ausschlaggebend!

In diesem Sinne wünscht Ihnen das IST-Team viel Erfolg bei Ihrer Weiterbildung!