

- **Wie viel Zeit sollte ich mir für die wöchentlichen Lektionen nehmen?**

Der Kurs ist so konzipiert, dass du ihn gut in deinen Alltag integrieren kannst. Ideal wäre, du würdest ihm an jedem Tag ca. eine Stunde widmen. Aber wenn das an manchen Tagen nicht möglich sein sollte, kannst du dafür an anderen Tagen mehr Zeit investieren.

- **Wann finden die Zoom-Calls statt und worum geht es dabei?**

Damit dieser Kurs zu einem spürbaren Erfolg mit nachhaltiger Veränderung für dich wird, finden auf Wunsch zusätzlich zum Basis-Kurs (Selbststudium) buchbare Zoom-Calls statt, die der Vertiefung der Wochenthemen dienen und dir die Möglichkeit schenken persönliche Fragen zu stellen. Die Zoom-Calls finden **nach individueller Vereinbarung** mit mir statt. Sie dauern ca. 60-90 Min. Als Kursteilnehmer erhältst du den Zugangslink rechtzeitig vorab per E-Mail.

- **Wie lange habe ich Zugriff auf den Online-Kurs?**

Ab dem Startdatum des Kurses hast du ein Jahr lang Zugriff auf das Kurs-Material. So kannst du auch nach Ende des begleiteten 12-Wochen-Programms die Meditationen, die dich besonders berührt haben wiederholen oder Vorträge zum Vertiefen der Inhalte erneut anschauen.

- **Was ist, wenn ich noch nie meditiert habe?**

Die Meditationen im Kurs sind für alle geeignet, du benötigst hierfür keine Vorerfahrung.