

Registrierungsprozess „RELAX Onlinekurs – psychologisches Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention“

1. Klicken Sie auf „Jetzt starten“ und legen Sie mit dem Registrierungsprozess los.

NOVEGO – WIRKSAME HILFE BEI STRESS

Einfach weniger Stress? Wie das denn? Wir haben heutzutage einen hohen Anspruch an uns selbst. Beruf, Partnerschaften, Familie und Freunde können Ihr Leben schön, aber auch sehr komplex machen.

Etwas gegen Ihren Stress zu unternehmen, ist viel leichter als Sie denken. Starten Sie ganz unkompliziert mit Novego "RELAX Onlinekurs – psychologisches Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention", Ihrem persönlichen, abwechslungsreichen Unterstützungsprogramm gegen Stress. Mit Hilfe von Videos, Spielen, Übungen und Hintergrundwissen lernen Sie, wie Sie Stress bewältigen können. Nutzen Sie die unterschiedlichen Entspannungsübungen, Meditationen und alltagstauglichen Achtsamkeitsübungen.

Lediglich 40-60 Minuten pro Woche reichen schon aus, um wirksame Hilfen gegen aufkommenden Stress zu finden und anzuwenden.

Bei unserem Stressprogramm steht Ihnen ein **erfahrener Coach persönlich zur Seite**. Wenn Sie Fragen zu Ihrem Alltag haben, Inhalte aus dem Programm reflektieren möchten oder einfach nur mal Ihre Situation schildern wollen, kontaktieren Sie das erfahrene Team der Novego-Coaches schriftlich im gesicherten Nachrichtenbereich des Programms.

Ein besonderes Highlight: Neben den zahlreichen Entspannungsübungen können Sie – wenn Sie mögen – eintauchen in virtuelle Entspannungswelten: Mit einer einfachen VR-Brille (Virtual-Reality-Brille) und unserer kostenfreien App können Sie der stressigen Welt unter Wasser mit Delfinen oder z.B. am Lagerfeuer unterm Sternenhimmel entkommen.

Durch die frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Thema Stress können Sie geeignete Kompetenzen entwickeln, um mit Stress besser umgehen zu können!

Erfahren Sie,

- wie krankmachender Stress entsteht
- wie Sie Ihre Belastungen und Stärken ausbalancieren
- welche Kompetenzen Ihnen bei der Stressbewältigung helfen
- dass Veränderungen hilfreich sein können
- wie Sie sich erfolgreich entspannen
- wie Sie die Inhalte in Ihren Alltag übertragen

Für das achtwöchige Programm zahlen Sie einmalig € 119,- (inkl. MwSt.). **Das Programm ist nach §20 SGB V als Präventionsprogramm zertifiziert, d.h. einen großen Teil der Kosten für das Programm können Sie sich von Ihrer Krankenkasse erstatten lassen. Klicken Sie hier und erfahren Sie, wie das geht!**

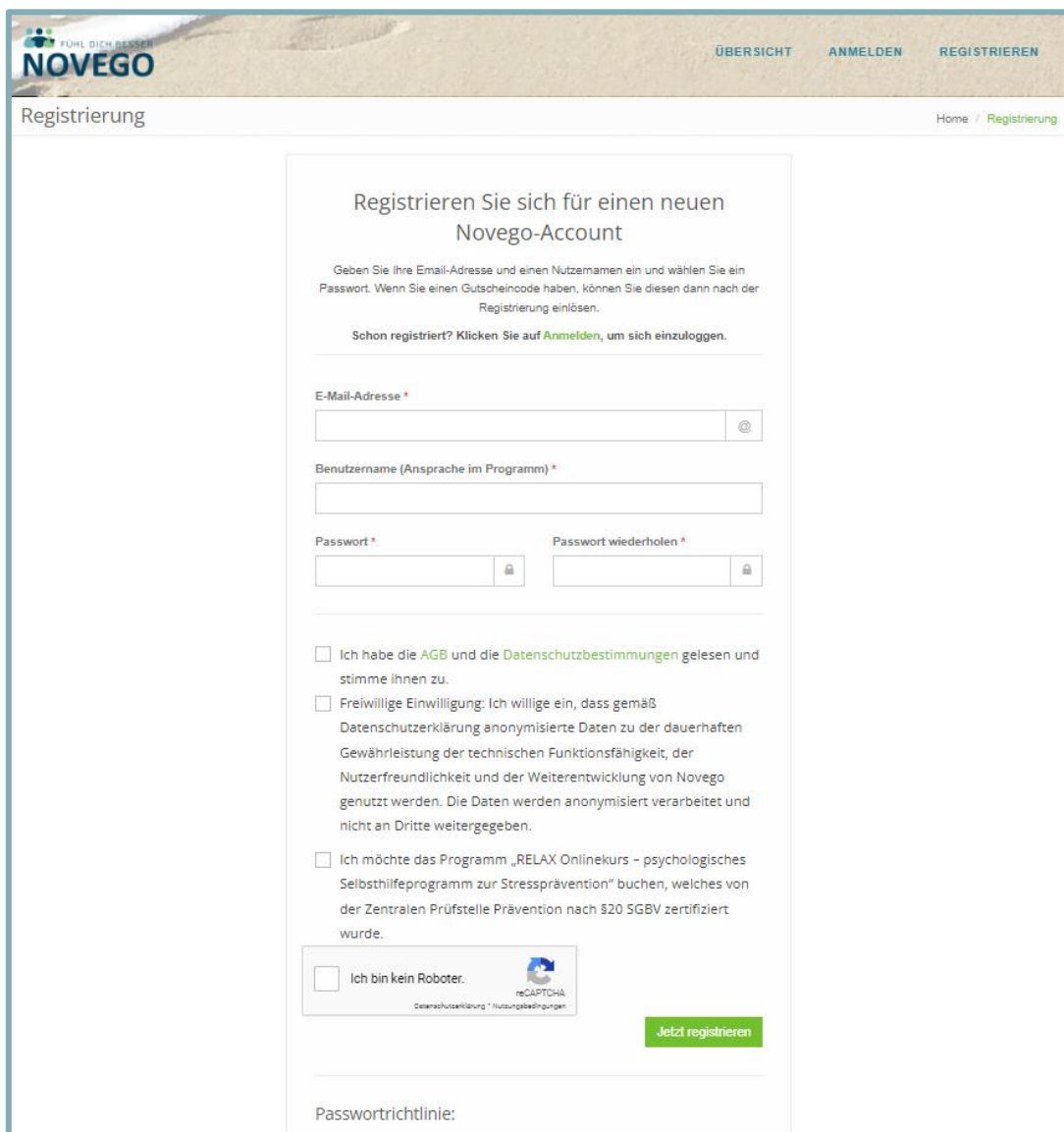
Online-Unterstützung? Wie soll das gehen? Lassen Sie sich überraschen. Unsere Novego-Programme helfen bereits seit über neun Jahren erfolgreich Menschen in Belastungssituationen. Sie sind von Ärzt:innen und Therapeut:innen entwickelt und in mehreren wissenschaftlichen Studien sehr gut evaluiert.

JETZT STARTEN ODER KOSTENLOS INS PROGRAMM BLICKEN

Abbildung 1: Novego RELAX Onlinekurs – psychologisches Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention Startseite (Quelle: novego.de)

2. Für die Registrierung **erstellen** Sie zunächst ein unverbindliches **Kundenkonto**. Beachten Sie dabei folgende Schritte:

- Angabe Ihrer Emailadresse
- Wahl eines Nutzernamens
- Erstellung eines Passworts
- Zustimmung der AGB und Datenschutzbestimmungen
- Anklicken der Checkbox „*Ich möchte das Programm „RELAX Onlinekurs – psychologisches Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention“ buchen, welches von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach §20 SGBV zertifiziert wurde, um sich für Novego RELAX Onlinekurs – psychologisches Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention zu registrieren*“



Registrierung

ÜBERSICHT ANMELDEN REGISTRIEREN

Home / Registrierung

Registrieren Sie sich für einen neuen Novego-Account

Geben Sie Ihre Email-Adresse und einen Nutzernamen ein und wählen Sie ein Passwort. Wenn Sie einen Gutscheincode haben, können Sie diesen dann nach der Registrierung einlösen.

Schon registriert? Klicken Sie auf [Anmelden](#), um sich einzuloggen.

E-Mail-Adresse *


Benutzername (Ansprache im Programm) *

Passwort * Passwort wiederholen *

Ich habe die [AGB](#) und die [Datenschutzbestimmungen](#) gelesen und stimme ihnen zu.

Freiwillige Einwilligung: Ich willige ein, dass gemäß Datenschutzerklärung anonymisierte Daten zu der dauerhaften Gewährleistung der technischen Funktionsfähigkeit, der Nutzerfreundlichkeit und der Weiterentwicklung von Novego genutzt werden. Die Daten werden anonymisiert verarbeitet und nicht an Dritte weitergegeben.

Ich möchte das Programm „RELAX Onlinekurs – psychologisches Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention“ buchen, welches von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach §20 SGBV zertifiziert wurde.

Ich bin kein Roboter.  reCAPTCHA
Datenschutzerklärung * Nutzungsbedingungen

[Jetzt registrieren](#)

Passwortrichtlinie:

Abbildung 2: Registrierung Novego RELAX Onlinekurs – psychologisches Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention (Quelle: novego.com)

3. Anschließend bekommen Sie eine **Bestätigungsemail, um die Registrierung abzuschließen** und sich auf www.novego.com anmelden zu können. Der Bestätigungslink ist einmalig abrufbar.

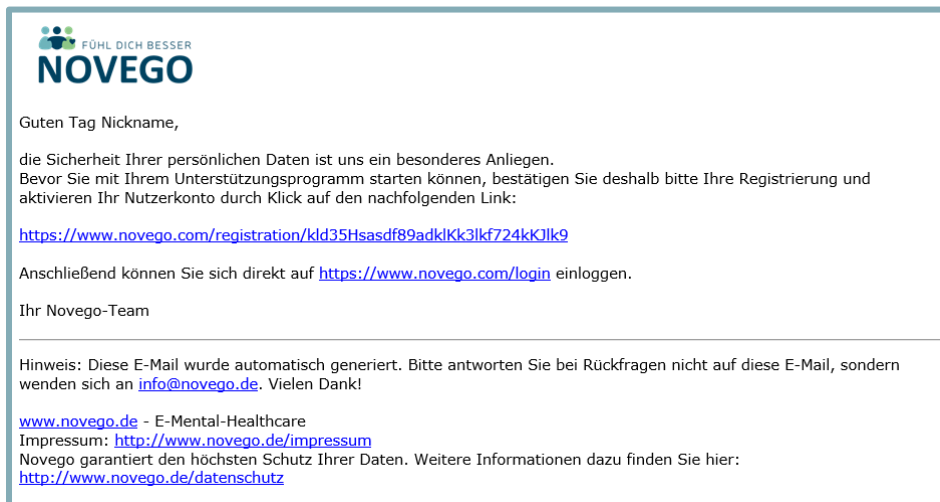


Abbildung 3: Bestätigungsemail RELAX Onlinekurs – psychologisches Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention (Quelle: [novego.com](http://www.novego.com))

4. Durch das Klicken des Bestätigungslinks erhalten Sie die Info, dass Ihr **Nutzerkonto erfolgreich aktiviert** wurde. Klicken Sie auf „Login“ und wählen Sie unter „Programm ohne Gutscheincode buchen“ das Programm Novego RELAX Onlinekurs – psychologisches Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention aus und schließen die Buchung ab.



Abbildung 4: Bestätigung der Registrierung RELAX Onlinekurs – psychologisches Selbsthilfeprogramm zur Stressprävention

5. Ihre Gesundheit ist uns wichtig! Beantworten Sie daher die **Kontraindikationen** wahrheitsgemäß, damit wir sicher sein können, dass unser Onlinekurs für Sie und Ihre Lebensumstände geeignet ist.
6. Lesen Sie sich nun die **Kenntnisnahmen** in Ruhe durch und machen Sie ein Häkchen, wenn Sie diese akzeptieren.
7. Folgen Sie für den anschließenden Buchungsprozess einfach den Anweisungen im Programm. Daraufhin können Sie sofort mit dem **Programm starten**. Wir wünschen Ihnen viele interessante Eindrücke und viel Spaß in unserem Novego-Onlinekurs.