

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs: **Stressbewältigung durch Achtsamkeit** (MBSR 8-Wochen-Kurs) unter der Leitung von Netta Hernsdorf an.

Der Kurs beginnt am Freitag, **25. Oktober 2019** und findet an folgenden weiteren Terminen statt: 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11., 06.12. und am 13.12. 2019 von **17.30h – 20.00h**.

Außerdem findet, zu diesem Kurs, am **Sonntag dem 01.12.2019** ein Achtsamkeitstag in der Zeit von 10.00 – 16.30h statt.

Ort: Petri Villa, Baustraße 41, 64372 Ober-Ramstadt

Ein Termin für das individuelle Vorgespräch wird separat vereinbart.

Vorname: _____ Name: _____

Straße, Nr: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

Ich bin darüber informiert worden, dass es sich beim 8-Wochen-Kurs um ein Selbsthilfeprogramm handelt, dass es sich hier also nicht um eine Therapie handelt und dass dieser Kurs keine fachärztliche Hilfe ersetzen kann.

Ich bin über mögliche Wirkungen des Kurses informiert und bin bereit selbst die volle Verantwortung für mich zu übernehmen. Sollten mir Übungen nicht angemessen oder zu schwierig erscheinen oder sogar meine Gesundheit gefährden, so trage ich selbst die Verantwortung dafür, auf meine Grenzen zu achten.

Ich möchte diesen Kurs in Begleitung meiner Psychotherapeutin bzw. meines Psychotherapeuten bzw. Hausärztin/Hausarztes durchführen. Die Kursleitung darf sich nach Rücksprache mit mir (persönliches Gespräch) mit dieser Person in Verbindung setzen.

Ja Nein

Ich strebe sowohl eine regelmäßige Teilnahme am MBSR-Kurs an, als auch, eine tägliche Übungspraxis, in Form von Body-Scan, Körperübungen aus dem Yoga bzw. Sitz- oder Gehmeditation auszuführen. Auch bin ich bestrebt die wöchentlichen Lernimpulse umzusetzen.

Die Kursgebühr, in Höhe von 300 € (bzw. Ermäßigung nach Absprache), bezahle ich bar zu Beginn des Kurses oder nach Vereinbarung mit der Kursleitung.

Bankverbindung: Sparkasse Darmstadt, IBAN: DE57 5085 0150 0111 0574 27

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____