

Anmeldung:

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

Der Kurs beginnt am **Freitag, dem 02. Februar 2024** und findet an folgenden weiteren Terminen statt: 09., 16.+ 23. Februar und 01., 08., 15. und 22.März, **17.30h – 20.00h** (der erste und der letzte Abend geht von 17.30h - 20.30h).

Außerdem findet zu diesem Kurs, am **Sonntag dem 10. März** ein Achtsamkeitstag in der Zeit von **9.30h – 16.00h**, statt.

Ort: Yoga-Raum, Hochstraße 26 A, 64367 Mühlthal

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 MBSR 8-Wochen-Kurs um ein Selbsthilfeprogramm handelt. MBSR ist kein therapeutisches Verfahren und die Teilnahme an einem Kurs kann eine fachärztliche Hilfe nicht ersetzen

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 ist für diesen beträgt 280 €, diesen Betrag 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: _____