



ANJA RAPP
TRAINERIN FÜR ACHTSAMKEIT MBSR



Institut für
Achtsamkeit

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

MBCT| MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

mindful@work Seminar Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Ein Plus an Lebensqualität durch bewussten Umgang mit Stress & Achtsamkeit im Alltag.

Zertifizierte und anerkannte Trainerin – Zuschuss durch Kassen ist möglich

Tel. | 0151/68148128

E-Mail | info@mbsr-hd.de

Internet | www.mbsr-hd.de

Verbindliche Anmeldung für den MBSR- Kurs ab 8. Oktober 2020

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

.....
Vor- und Familienname

.....
Straße & Nr.

.....
Postleitzahl & Ort

.....
Telefon / Handy

.....
mail

MBSR-Kursstart: Donnerstag, 8. Oktober 2020 jeweils von 19.30– ca. 21.45Uhr

Ort: 69120 HD-Neuenheim, Lutherstr. 18 (am Neuenheimer Markt)

8 Termine: 8.10./15.10./ 22.10. (29.10.nicht) 4.11./12.11./19.11./26.11./3.12.

Achtsamkeits-/Vertiefungstag: 10.12.20 von 17.30-22 Uhr

- Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, warme Socken, Getränk (Matten & Sitzkissen vorh.)

Die Kursgebühr (Frühbucher bis 10.9.20: 340 Euro; danach 360 Euro) bitte zeitnah an

Anja Rapp

Heidelberger Volksbank

DE49 6729 0000 0149 625984

Verwendungszweck: MBSR Heidelberg Kurs Okt 20

Ermäßigung und Ratenzahlung ist nach Absprache individuell möglich.

Bis 2 Wochen vor Kursstart wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro berechnet, danach wird die Seminargebühr einbehalten. Die Teilnahme ist mit dem Gebühreneingang gesichert. (TN begrenzt).

Frau Anja Rapp hat mich in einem Vorgespräch über den Inhalt, die Übungs- und die Wirkungsmöglichkeiten des Kurses informiert.

Ich bin mir darüber bewusst, dass es sich um ein eigenverantwortliches Selbsthilfeprogramm handelt, das keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann. Falls ich aktuell in psycholog.-therapeutischer Behandlung bin, kläre ich meine Kursteilnahme vorher ab.

Ich nehme selbstverantwortlich an der Schulung teil, achte auf meine Grenzen & spreche frühzeitig an, wenn Übungen für meine Gesundheit weniger hilfreich sind. Eine tägliche Übungszeit plane ich mir ein.

Ich respektiere, dass die Vervielfältigung & Weitergabe aller Kursunterlagen inkl. Audios & online Dateien an Dritte nicht gestattet ist. Über den aktuellen Datenschutz bin ich informiert und teile mit, falls ich keine weiteren mails wünsche.

Für Unfälle, Schäden & Verlust kann die Kursleitung keine Haftung übernehmen.

Ich erkläre, dass ich in der Lage bin, am Kurs teilzunehmen und erkenne die o.g..Bedingungen an.

Datum

Ort

Unterschrift