

Anmeldung zum MBSR-Kurs vom 13. Mai 2026 bis 01. Juli 2026
Abendkurs 18:30-21:00 Uhr

Umfang und Inhalte

Der MBSR-Kurs umfasst 8 Kursabende à 2,5 Stunden und einen Achtsamkeitstag à ca. 6 Stunden, maximal 15 Teilnehmer:innen, ein Kurshandbuch sowie Audioaufnahmen mit Meditationsanleitungen. Der MBSR-Kurs beinhaltet die Schulung der Achtsamkeit, Achtsamkeitsmeditationen, sanfte Körperübungen, Impulsvorträge und Austausch zu aufeinander aufbauenden Schwerpunktthemen sowie das eigenständige Praktizieren von Achtsamkeitsübungen im Alltag.

Mathias Gugel
Borstelstraße 14
12167 Berlin

0177-794 58 56
achtsamkeit@gugelmails.de

[achtsamkeit-gugel.de](https://www.achtsamkeit-gugel.de)
[achtsamkeitgugel](https://www.facebook.com/achtsamkeitgugel)

Weiterführende Informationen

- Der MBSR-Kurs wird im Rahmen der Prävention von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, sofern an mind. 80 % der Kursabende teilgenommen wurde.
- Die Teilnahme am MBSR-Kurs ist eigenverantwortlich und setzt eine tägliche Übungszeit von 30 bis 45 Minuten voraus bzw. soviel, wie Sie in Ihrer aktuellen Lebenssituation aufbringen können.
- Das Kurshandbuch sowie die Audioaufnahmen sind urheberrechtlich geschützt und nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Vervielfältigung oder Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.
- Ebenso sind keinerlei Informationen über andere Kursteilnehmer:innen in irgendeiner Form nach außen weiterzugeben.

Stnr. 18/323/00991
N26 Bank
BIC NTSBDE33XXX
IBAN DE77 1001 1001 2629 4248 61

Ihre Anmeldung

Ihre Anmeldung zum MBSR-Kurs ist mit Eingang dieser schriftlichen Anmeldung verbindlich. Die gesamte Kursgebühr von 390,- Euro ist innerhalb von 14 Tagen nach Ihrer Anmeldung zu überweisen. Sie können von diesem Vertrag zurücktreten. Bei Rücktritt bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn wird eine Gebühr von 50,- Euro fällig. Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt, es sei denn, der frei gewordene Platz kann mit einer/einem Ersatzteilnehmer*in besetzt werden. Bei Ausfall durch Krankheit des Kursleiters wird möglichst zeitnah ein Ersatztermin angeboten. Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, wird die gesamte Kursgebühr zurückerstattet.

Die Kursgebühr von 390,- Euro bitte ich Sie auf folgendes Konto zu überweisen:

Mathias Gugel
IBAN: DE77100110012629424861
Verwendungszweck: MBSR-Kurs 2026

Ich bin mit den Anmeldebedingungen einverstanden und melde mich verbindlich zum MBSR-Kurs an:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Wohnort:

Telefon:

E-Mail:

Datum: **Unterschrift:**