

Anmeldung zum MBSR-Kurs vom 13. Februar bis 23. April 2024
Vormittagskurs 10:00-12:30 Uhr

Umfang und Inhalte

Der MBSR-Kurs umfasst 8 Kurstreffen à 2,5 Stunden und einen Achtsamkeitstag à ca. 6 Stunden, maximal 10 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.

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.
- 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.

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 2024

Mathias Gugel
Borstelstraße 10
12167 Berlin

0177-794 58 56
achtsamkeit@gugelmails.de

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

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

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

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Wohnort:

Telefon:

E-Mail:

Datum: **Unterschrift:**