

Hiermit melde ich mich verbindlich für das MBSR-8-Wochen-Training nach Dr. Jon Kabat-Zinn bei Dipl.-Psych. Rita Mathar unter Anerkennung der unten genannten Teilnahmebedingungen (siehe S. 2) an. Das Training beginnt

am: 25. April 2022 mit dem Informationsabend
 um: 19:00 Uhr
 Ort: myYOGAway
 Zollstockgürtel 59
 Haus 2 – Loft 11 (Gebäuderückseite)
 50969 Köln

Das Training umfasst neun Treffen: acht Termine (à 2 ½ Stunden) sowie einen Tag der Achtsamkeit, der überwiegend in Stille stattfindet:

Mo	02.05.22	19:00 – 21:30	Achtsamkeit	Die inneren Ressourcen erschließen
Mo	09.05.22	19:00 – 21:30	Wahrnehmung	Der Wahrnehmung auf die Spur kommen
Mo	16.05.22	19:00 – 21:30	Körper	Im Körper zu Hause sein
Mo	23.05.22	19:00 – 21:30	Stress/Stressreaktion	Dem Stress begegnen
Mo	30.05.21	19:00 – 21:30	Stressantwort	Die Wahlfreiheit im Umgang mit Stress erforschen
Mo	06.06.22	19:00 – 21:30	entfällt	Pfingstmontag
Mi	08.06.22	19:00 – 21:30	Kommunikation	Die Achtsamkeit ausdehnen auf Beziehungen
Sa	11.06.22	10:00 – 16:00	Tag der Achtsamkeit	Die Kraft der Stille erleben
Mo	13.06.22	19:00 – 21:30	Selbstfürsorge	Mit der Selbstfürsorge vertraut werden
Mo	20.06.22	19:00 – 21:30	Rückblick - Ausblick	Der Rest meines Lebens ☺

Name und Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Telefon/Mobil: _____

Email: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Teilnahmebedingungen

Kursgebühr und Zahlungsmodalitäten: Die Kursgebühr in Höhe von 395,00 € ist zahlbar mit der Anmeldung und zu überweisen an unten genannte Bankverbindung. Die Zusage über die Teilnahme erfolgt nach der Reihenfolge des Zahlungseingangs. Ich bin darüber informiert, dass, sollten sich weniger als 4 Teilnehmer anmelden, der Kurs nicht stattfinden wird. In diesem Fall werden mir die Kosten vollständig erstattet.

Rücktrittsbedingungen: Bei Rücktritt vom Training bis sechs Wochen vor Kursbeginn erhalte ich die Kursgebühr (abzüglich 35,00 Euro Bearbeitungsgebühr) zurück. Bei einem Rücktritt vom Training bis 4 Wochen vor Kursbeginn erhalte ich 50 % der Kursgebühr (abzüglich der Bearbeitungsgebühr) zurück. Hier – wie auch bei einer kurzfristigeren Absage ist eine *vollständige* Erstattung der Kursgebühr (abzüglich der Bearbeitungsgebühr) nur dann möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer nachrückt.

Selbstverantwortung: Ich bin über die Wirkungen des Trainings informiert und weiß, dass das Training seine volle Wirksamkeit nur dann entfalten kann, wenn ich mir eine tägliche Übungszeit von 45 – 60 Minuten einrichte. Alle Übungen sind einfach und leicht zu lernen. Sie können meist so abgewandelt werden, dass sie auch bei Einschränkungen durchführbar sind. Sollten dennoch Übungen für mich aufgrund meines körperlichen oder psychischen Gesundheitszustandes nicht angemessen erscheinen, so informiere ich die Kursleitung darber.

Das MBSR-Training ist eine Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung. Über akute und/oder chronische körperliche oder psychische Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen sowie laufende und abgeschlossene psychotherapeutische Behandlungen habe ich die Kursleitung vor Kursbeginn im persönlichen Gespräch oder telefonisch informiert. Sollten im Verlauf des Kurses körperliche oder psychische Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen auftreten, informiere ich die Kursleitung umgehend darüber und wende mich ggf. zur Behandlung an meinen behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten.

Schweigepflicht: Ich verpflichte mich, mich für die Dauer des Kurses und darüber hinaus an die Schweigepflicht zu halten und keinerlei Informationen über die anderen Kursteilnehmenden weiterzugeben.

Persönliches Gespräch: Ich bin darüber informiert, dass eine verbindliche Zusage über die Teilnahme am Kurs erst nach einem persönlichen Gespräch vor oder am Informationsabend erfolgen kann, nachdem eventuelle Kontraindikationen ausgeschlossen wurden.

Datum

Unterschrift