

Anmeldung zum Winterkurs Achtsamkeitspraxis

5 x Di, 8.11.-6.12.2016



Leiterin: Ingrid Hartings

Ingrid Hartings

Heilpraktikerin
Gestalttherapeutin
Bülowstr. 15
40476 Düsseldorf

Tel. 0211-30 147 152

praxis@mbsr-ingrid-hartings.de
www.mbsr-ingrid-hartings.de

Hiermit melde ich mich

Vor- und Familienname

Straße

Postleitzahl, Ort

Telefon-Nr.

eMail

verbindlich zu folgendem Kurs an:

Titel: **Winterkurs Achtsamkeitspraxis**
unter der Leitung von Ingrid Hartings

am: 5 x dienstags, 19:00-21:30 h, am 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. und 6.12.2016

in der: Praxis Petra Simon, Schinkelstr. 69, 40223 Düsseldorf-Pempelfort

Inhalt: Wir praktizieren Achtsamkeitsübungen zur Vertiefung der inneren Gelassenheit sowie Übungen aus dem Selbstmitgefühlstraining. Themen werden sein: Selbstmitgefühl versus Selbtkritik, Selbst-Akzeptanz als Ausweg aus dem Perfektionismus-Stress, heilsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen und Herausforderungen, Geben und Nehmen in eine nährende Balance bringen. Übungen in Stille und Austausch in der Gruppe werden sich ergänzen. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Preis: 170,-- Euro

Mir ist bekannt, dass die Übungen des MBSR- und Achtsamkeitsprogramms der Selbsterfahrung und der persönlichen Entwicklung dienen und die Teilnahme keinesfalls ein Ersatz für eine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige Behandlung ist. Ich bin mir bewusst, dass ich selbstverantwortlich an dem Kurs teilnehme. Falls mir Übungen zu schwierig sind oder ich das Gefühl habe, dass sie für meine Gesundheit nicht hilfreich sind, spreche ich dieses an undachte auf meine persönlichen Grenzen.

Rücktrittsbedingungen: Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro berechnet, danach wird die Kursgebühr einbehalten, außer es findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/-in. In diesem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro erhoben. Bei Kursabbruch oder Fehlen (ungeachtet der Gründe) besteht kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr. Bei Ausfall durch Krankheit der Kursleitung wird für einen Ersatztermin gesorgt oder die Gebühr für den jeweiligen Abend zurückerstattet.

Die Kursgebühr in Höhe von **170 Euro** überweise ich **zum Zeitpunkt meiner Anmeldung** auf folgendes Konto:

Ingrid Hartings, Konto Nr. 100 5561 814, BLZ 300 501 10, Stadtsparkasse Düsseldorf
IBAN: DE30 3005 0110 1005 5618 14, Verwendungszweck: Winterkurs 20160

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. **Die Teilnahme ist erst nach Eingang der Kursgebühr gesichert.**

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift