

## Anmeldung zum Seminartag

MBSR – Achtsamkeitstraining zum Kennenlernen  
am 11.3.2012



**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](http://www.mbsr-ingrid-hartings.de)

## Hiermit melde ich mich

.....  
Vor- und Familienname

Straße

Postleitzahl, Ort

.....  
Telefon-Nr.

eMail

**verbindlich** zu folgendem Seminartag an:

**Titel:** **MBSR – Achtsamkeitstraining zum Kennenlernen**

nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn unter der Leitung von Ingrid Hartings

**am:** Sonntag, 11. März 2012, 10:30-17:00 h

**in der:** Yogaschule weltenRaum, Rather Str. 84 (Hinterhaus), Düsseldorf-Derendorf

**Inhalt:** Einführung in den Hintergrund und die Grundprinzipien des Achtsamkeitstrainings. Praktische Übungen im Sitzen, Liegen und Gehen aus dem von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Programm werden vorgestellt und eingeübt. Ein Vortrag, sanftes Yoga, themenbezogener Austausch in der Gruppe sowie Anregungen zur Integration in den Alltag runden die Übungsphasen ab.

**Preis:** 70,- Euro incl. Material

Mir ist bekannt, dass die Übungen des MBSR-Programms 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 Seminar teilnehme. Falls mir Übungen zu schwierig sind oder ich das Gefühl habe, dass sie für meine Gesundheit nicht hilfreich sind, spreche ich dieses an und achte auf meine persönlichen Grenzen.

Rücktrittsbedingungen: Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro berechnet, danach wird die Seminargebühr einbehalten, außer es findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/-in. In diesem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro erhoben. Bei Seminarabbruch (ungeachtet der Gründe) besteht kein Anspruch auf Erstattung der Seminargebühr. Bei Ausfall durch Krankheit der Seminarleitung wird für einen Ersatztermin gesorgt oder die Seminargebühr zurückerstattet.

Die Seminargebühr in Höhe von **70 Euro** überweise ich **zum Zeitpunkt meiner Anmeldung** auf folgendes Konto:  
Ingrid Hartings, Konto Nr. 100 5561 814,  
BLZ 300 501 10, Stadtparkasse Düsseldorf, Verwendungszweck: MBSR 1.10.2011

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

.....  
Ort/Datum

Unterschrift