

Anmeldung zum Seminartag

Die Kunst der Selbstfürsorge
am 12.2.2012



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

Hiermit melde ich mich

.....
Vor- und Familienname

.....
Straße

.....
Postleitzahl, Ort

.....
Telefon-Nr.

.....
eMail

verbindlich zu folgendem Seminartag an:

Titel: **Die Kunst der Selbstfürsorge**
unter der Leitung von Ingrid Hartings

am: Sonntag, 12. Februar 2012, 10:30-17:00 h

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

Inhalt: Meditative Übungen, Visualisierungen und Austausch in der Gruppe zur Stärkung der Selbstfürsorge. Themen: eigene Bedürfnisse und Grenzen spüren und ernstnehmen, der freundschaftliche Umgang mit uns selbst, Selbst-Wertschätzung und Selbst-Mitgefühl, Übungen zur Selbstfürsorge im Alltag.

Bitte zwei Decken, lockere Kleidung, warme Socken und etwas zu Essen für die gemeinsame Mittagspause (Buffet) mitbringen.

Preis: 70,- Euro

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: Seminar 12.2.2012

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

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift