

**Anmeldung zum Vertiefungskurs 'Achtsamkeit und Selbstmitgefühl'**

6 x Di, 7.11.-12.12.2017



**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 Kurs an:

**Titel: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl**  
unter der Leitung von Ingrid Hartings

**am:** 6 x dienstags, 19:00-21:30 h, am 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. und 12.12.2017

**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 Selbstkritik, 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, Austausch in der Gruppe sowie kurze Theorieinputs werden sich ergänzen. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Preis:** 200,- 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 und achte 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 **200 Euro** überweise ich **zum Zeitpunkt meiner Anmeldung** auf folgendes Konto:

Ingrid Hartings, IBAN: DE30 3005 0110 1005 5618 14, Verwendungszweck: Kurs Selbstmitgefühl 2017

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

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift