

Anmeldung zum Spätsommerkurs Achtsamkeitspraxis

5 x Di, 12.9.-17.10.2017



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

Hiermit melde ich mich

.....
Vor- und Familienname

.....
Straße

.....
Postleitzahl, Ort

.....
Telefon-Nr.

.....
eMail

verbindlich zu folgendem Kurs an:

Titel: Spätsommerkurs Achtsamkeitspraxis
unter der Leitung von Ingrid Hartings

am: 5 x dienstags, 19:00-21:30 h, am 12.9., 19.9., 26.9., 10.10. und 17.10.2017 (nicht am 3.10.)

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

Inhalt: Thema des Kurses: 'Achtsamkeit und Selbstempathie'. Achtsamkeitsmeditationen zur Vertiefung der inneren Gelassenheit, zur Ruhe kommen, innerlich klarer werden. Unsere Gefühle und Bedürfnisse deutlicher spüren, zu einem bewussteren Umgang mit ihnen gelangen. Bedürfnisse und Werte besser in den Alltag integrieren. 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 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 **170 Euro** überweise ich **zum Zeitpunkt meiner Anmeldung** auf folgendes Konto:

Ingrid Hartings, Konto Nr. 100 5561 814, BLZ 300 501 10, Stadtparkasse Düsseldorf
IBAN: DE30 3005 0110 1005 5618 14, Verwendungszweck: Spätsommerkurs 2017

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

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift