

## Anmeldung zum Seminar

Einführung in die Achtsame Kommunikation  
am 28./29.9.2018



**Leiterin:** Ingrid Hartings

### **Ingrid Hartings**

Heilpraktikerin  
Gestalttherapeutin  
Büllostr. 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 Seminar an:

**Titel:** Einführung in die Achtsame Kommunikation  
unter der Leitung von Ingrid Hartings

**am:** Fr, 28.9.2018, 18:30-21:00 h und Sa, 29.9.2018, 10:00-17:00 h

**in:** Praxis Petra Simon, Schinkelstr. 69, 40211 Düsseldorf

**Inhalt:** Praktische Übungen zur Achtsamen Kommunikation auf Basis der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall Rosenberg u. der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn. Unterschied zw. trennender und verbindender Kommunikation, zw. Beobachtung/Bewertung, Gefühl/Gedanke, Bedürfnis/Strategie, Bitte/Forderung, Reflektionen zur Kommunikation mit uns selbst, achtsame Wahrnehmung.

**Kosten:** 120,-- Euro incl. Skript

Mir ist bekannt, dass die Übungen des Programms 'Achtsame Kommunikation' 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 2 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 **120 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: Achtsame Kommunikation Sep2018

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

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift