

Anmeldung zum Achtsamkeitstag

am Sa, 19.1.2019



Leiterin: Ingrid Hartings

Ingrid Hartings

Heilpraktikerin
Gestalttherapeutin
Bülowstr. 15
40476 Düsseldorf

Hiermit melde ich mich

Tel. 0211-30 147 152
praxis@mbsr-ingrid-hartings.de
www.mbsr-ingrid-hartings.de

.....
Vor- und Familienname

Straße

Postleitzahl, Ort

.....
Telefon-Nr.

eMail

verbindlich zu folgendem Kurs an:

Titel: **Achtsamkeitstag**

unter der Leitung von Ingrid Hartings

am: am Sa, 19.1.2019, 10:30-16:30 h

in der: Ashtanga Yoga Schule, Grafenberger Allee 403, Düsseldorf (am Staufenplatz, im Hinterhof)

Inhalt: Zur Ruhe kommen, uns selbst Aufmerksamkeit schenken, unser Bewußtsein klar werden lassen. Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen und in Bewegung (sanftes Yoga, Qi Gong). Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Meditationskissen oder -bänkchen sowie etwas zu Essen für die gemeinsame Mittagspause (Buffet) mitbringen.

Preis: 70,-- 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 **70 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: Achtsamkeitstag 19.1.2019

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

.....
Ort/Datum

Unterschrift