

**Anmeldung zum Seminar**  
Achtsamkeit & Selbstmitgefühl



**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 Seminar an:

**Titel: Achtsamkeit & Selbstmitgefühl**

**am:** am Sa, 6.8.2022, 10:30-16:30 h

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

**Inhalt:** Achtsamkeitsübungen zur Vertiefung der inneren Gelassenheit sowie Übungen aus dem Selbstmitgefühlstraining; Themen: Selbstmitgefühl versus Selbstkritik, Selbstakzeptanz, heilsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen/Herausforderungen. Bitte bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Schreibzeug, etwas zu trinken sowie ggf. Meditationskissen mitbringen.

**Preis:** 80,-- Euro

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme am Seminar keinesfalls ein Ersatz für eine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige Behandlung ist. Ich bin mir bewusst, dass ich selbstverantwortlich am 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 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 Termin zurückerstattet.

*Für das Seminar gilt 2G+. Bitte Impfnachweis sowie max. 24 Stunden alten negativen Test (Bürgerstest oder Selbsttest) mitbringen. Im Falle einer Covid-Infektion erfolgt, wenn mir der offizielle, schriftliche Nachweis bis 15 h des Vortags des Seminars vorliegt, eine Erstattung von 65,-- Euro.*

Die Gebühr in Höhe von **80 Euro** überweise ich **zum Zeitpunkt meiner Anmeldung** auf folgendes Konto: Ingrid Hartings, Konto Nr. 100 5561 814, BLZ 300 501 10, Sparkasse Düsseldorf  
IBAN: DE30 3005 0110 1005 5618 14, Verwendungszweck: Workshop 6.8.2022

.....  
Ort/Datum

Unterschrift