

## Anmeldung zum Kurs 'Achtsamkeit und Herzenswärme'

5 x Di, 3.9.-8.10.2019



**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](http://www.mbsr-ingrid-hartings.de)

.....  
Vor- und Familienname

.....  
Straße

.....  
Postleitzahl, Ort

.....  
Telefon-Nr.

.....  
eMail

**verbindlich** zu folgendem Kurs an:

**Titel: Aufbaukurs 'Achtsamkeit und Herzenswärme'**

unter der Leitung von Ingrid Hartings

**am:** 5 x dienstags, 19:10-21:40 h, am 3.9., 17.9., 24.9., 1.10. und 8.10.2018

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

**Inhalt:** Achtsamkeitsübungen und Herzenswärme-Meditationen zu Selbstfreundlichkeit, Mitgefühl, Dankbarkeit und Selbstannahme sowie erweiterte Metta-Meditationen. Anregungen für die Umsetzung in den Alltag werden gegeben.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ggf. Meditationskissen oder -bänke mitbringen.

**Preis:** 175,-- 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 **175 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: Aufbaukurs Sep. 2019

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

.....  
Ort/Datum

.....  
Unterschrift