
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Insgesamt 9 Termine:

8 wöchentliche Termine am Dienstagvormittag, jeweils von 10.00 - 12.30 Uhr:

1./8./15./22./29. August, 5./12./19. September 2023

Tag der Achtsamkeit in Stille: Sonntag, der 3.9.2023, von 9.00 - 16.00 Uhr

Ort: Online, über Zoom

Kosten: 350€ (für Privatpersonen)

390€ (für Unternehmen)

Die Rechnungsstellung erfolgt separat nach verbindlicher Anmeldung.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den 8-wöchigen MBSR-Kurs vom 1.8. - 19.9.2023 an:

Name, Vorname:

Anschrift:

Telefon:

Email:

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Haftung von Seiten der Kursleitung ist ausgeschlossen. MBSR ist eine ergänzende Form der Gesundheitsvorsorge und stellt keinen Ersatz für eine psychotherapeutische oder andere, evtl. notwendige medizinische Behandlung dar. Die Vervielfältigung und Weitergabe der Kursunterlagen sowie der Audiodateien ist nicht gestattet. Mir ist bekannt, dass die regelmäßige Praxis von ca. 45 Minuten an 6 Tagen in der Woche ein wesentliches Element des Programms ist.

Ort, Datum, Unterschrift