

---

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

---

### Insgesamt 9 Termine:

8 wöchentliche Termine am Dienstagabend, jeweils von 18.00 - 20.30 Uhr:

7./14./21./28. Februar, 7./14./21. März, 4. April 2023

Tag der Achtsamkeit in Stille: Sonntag, 19.3.2023, von 9.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Online, über Zoom

**Kosten:** 250€ - 350€ (nach Selbsteinschätzung) für Privatpersonen

390€ für Unternehmen

Die Rechnungsstellung erfolgt separat nach verbindlicher Anmeldung.

Hiermit melde ich mich verbindlich für den 8-wöchigen MBSR-Kurs vom 7.2. - 4.4.2023 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**