

**Anmeldung zum MBSR-Kurs**  
vom 14. Februar 2019 bis 11. April 2019  
**Abendkurs 18:30 – 21:00 Uhr**

**Umfang und Inhalte**

Der MBSR-Kurs umfasst 8 Kursabende à 2,5 Stunden und einen Achtsamkeitstag à ca. 6 Stunden, maximal 15 Teilnehmer\*innen, ein Kurshandbuch sowie Audioaufnahmen mit Meditationsanleitungen. Der MBSR-Kurs beinhaltet die Schulung der Achtsamkeit, Achtsamkeitsmeditationen, sanfte Körperübungen, Impulsvorträge und Austausch zu aufeinander aufbauenden Schwerpunktthemen sowie das eigenständige Praktizieren von Achtsamkeitsübungen im Alltag.

**Weiterführende Informationen**

- Der MBSR-Kurs wird im Rahmen der Prävention von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.
- Die Teilnahme am MBSR-Kurs ist eigenverantwortlich und setzt eine tägliche Übungszeit von 30 bis 45 Minuten voraus.
- Das Kurshandbuch sowie die Audioaufnahmen sind urheberrechtlich geschützt und nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Vervielfältigung oder Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.
- Ebenso sind keinerlei Informationen über andere Kursteilnehmer\*innen in irgendeiner Form nach außen weiterzugeben.

**Ihre Anmeldung**

Ihre Anmeldung zum MBSR-Kurs ist mit Eingang dieser schriftlichen Anmeldung verbindlich. Die gesamte Kursgebühr von 350,- Euro ist innerhalb von 14 Tagen nach Ihrer Anmeldung zu überweisen. Sie können von diesem Vertrag zurücktreten. Bei Rücktritt bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn wird eine Gebühr von 50,- Euro fällig. Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt, es sei denn, der frei gewordene Platz kann mit einer/einem Ersatzteilnehmer\*in besetzt werden. Bei Ausfall durch Krankheit des Kursleiters wird möglichst zeitnah ein Ersatztermin angeboten. Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, wird die gesamte Kursgebühr zurückerstattet.

Die Kursgebühr von **350,- Euro** bitte ich Sie auf folgendes Konto zu überweisen:

**Mathias Gugel**  
IBAN: DE77 1001 1001 2629 4248 61  
Verwendungszweck: MBSR-Kurs 2019\_02

**Ich bin mit den Anmeldebedingungen einverstanden und melde mich verbindlich zum MBSR-Kurs an:**

Name, Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Wohnort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Datum, Unterschrift: .....