

## Anmeldung für Kurs 2/18



### Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Kursleiterin: Simone Hensel

Simone Hensel  
Philipp-Wolfrum-Weg 11  
69121 Heidelberg  
Tel 06221-484762  
eMail info@simone-hensel.de

#### Hiermit melde ich mich

.....  
Vor- und Familienname

Straße

Postleitzahl

Ort  
.....

Telefon

eMail

**verbindlich** zum 8 Wochen-Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, unter der Leitung von Simone Hensel an.

Hierbei ist mir bekannt, dass es sich um ein Selbsthilfeprogramm und um eine Schulung handelt, nicht um eine Therapie, und dass diese Schulung keine fachärztliche Hilfe ersetzen kann und soll.

Der Kurs findet einmal wöchentlich d. h. 8 x 2 bis 2,5 Stunden und an einem Samstag, in der St. Elisabeth Klinik, 69121 Heidelberg, Max-Reger-Str. 5-7, Veranstaltungsraum Hildegard im 1. Stock statt.

**Die Termine sind wie folgt vereinbart:** Beginn: 17.9.2018  
Ende: 12.11.2018  
Termine: 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11.2018

Zeit: montags 18 - ca. 20.15 Uhr

Übungstag: Samstag, den 27.10.2018, 10 – ca.15 Uhr

Frau Simone Hensel hat mich in einem persönlichen / telefonischen Vorgespräch über den Inhalt und die Übungsmöglichkeiten des Kurses informiert. Ich bin mir darüber bewusst, dass ich selbstverantwortlich an der Schulung teilnehme. Falls mir Übungen zu schwierig oder ich das Gefühl habe, dass sie für meine Gesundheit nicht hilfreich sind, spreche ich dieses an und achte auf meine persönlichen Grenzen.

**Wichtiger Hinweis: Es ist eine tägliche Übungszeit von mindestens 20 - 40 Minuten einzuplanen.**

Rücktrittsbedingungen: Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursstart wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro berechnet, danach wird die Seminargebühr einbehalten, außer es liegt ein ärztliches Attest vor oder es findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/in. In diesem Fall wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro erhoben.

Die Kursgebühr beträgt **350,- Euro** (Frühbucherrabatt: bei verbindliche Anmeldung und Überweisung bis zum 24.8.2018 beträgt die Gebühr **330,- Euro**). Bitte überweisen sie diese bis zum **10.9.2018** auf folgendes Konto:

Simone Hensel

IBAN: DE 24 6729 0000 0042 0610 00

BIC: GENODE61HD1

Heidelberger Volksbank

Verwendungszweck: MBSR Heidelberg Kurs 2/18

Ermäßigung oder Ratenzahlung ist nach individueller Absprache möglich.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. **Bitte melden Sie sich möglichst bis zum 24.August 2018 an.**

**Die Kursteilnahme ist erst nach Eingang der Kursgebühr gesichert.**

.....  
Datum

Ort

Unterschrift