

## Anmeldung MBSR-Kurs Januar 2017



Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung“ nach Jon Kabat-Zinn unter der Leitung von Dr. Karin Wagner an.

Name:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Kursdaten:

Termine: Mittwochs von 17:30 bis 20:00 Uhr  
Beginn am 18.01.2017, Ende am 15.03.2017  
(kein Kursabend am 22.02.2017)  
Achtsamkeitstag am Samstag, den 04.03.2017 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Internistische Gemeinschaftspraxis  
Dr. S. Frühauf, R. Dieckmann  
Kölner Str. 16, 45145 Essen (Frohnhausen)

Kosten: 400 Euro  
Die Kosten beinhalten die Teilnahme an 8 Kursabenden und dem Achtsamkeitstag, ein telefonisches Vorgespräch, Übungs-CD's und das Teilnehmerhandbuch.  
Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr.

Ich bin darüber informiert, dass ein MBSR-Kurs keine Psychotherapie ersetzt und trage für meine Gesundheit die volle Verantwortung. Sollten mir bestimmte Übungen zu schwierig erscheinen, bin ich verantwortlich dafür auf meine Grenzen zu achten.

Ich erkläre mich dazu bereit regelmäßig am Kurs teilzunehmen und zu versuchen, mir täglich Zeit für die häuslichen Übungen zu nehmen.

Die Kursgebühr von 400,- Euro ist direkt bei Anmeldung fällig und sichert die Teilnahme. Die Zahlung erfolgt bitte bis spätestens Kursbeginn an:

Dr. Karin Wagner, Sparkasse Essen    IBAN DE17 3605 0105 00027 01522  
BIC SPESDE33XXX

Ort, Datum

Unterschrift