

Anmeldung zum MBSR-Kurs bei Daniel Beerstecher

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT, NACH JON KABAT-ZINN

Aufbau des achtwöchigen MBSR-Kurses und Kursmaterial

Der Kurs umfasst acht Abende mit ca. 2:45 Stunden, sowie einen Tag der Achtsamkeit am Wochenende mit 6 Stunden. Der Kurs findet gemäß den Terminen und Ortsangaben auf der Homepage <https://www.diekunstderentschleunigung.de/termine-anmeldung-kosten> statt oder nach Absprache als Zoom-Videokonferenz. Vor der Teilnahme erfolgt ein persönliches Vorgespräch (ca. ½h -1h).

Teilnehmeranzahl: mind. vier, maximal zehn Personen. In den acht Wochen sollte eine regelmäßige (möglichst tägliche) Übungszeit von ca. einer Stunde eingeplant werden. Alle Teilnehmer erhalten ein Kurshandbuch und Audiodateien mit Meditationsanleitungen. Nach dem Kurs besteht die Option für ein Gespräch zur Reflexion (ca. ½h -1h).

Kursteilnahme und Zahlung:

Die selbstbestimmte Kursgebühr gemäß Übersicht auf der Homepage

www.diekunstderentschleunigung.de/bezahlung

überweise ich spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf folgendes **Konto** bei der **GLS-Bank**:

Daniel Beerstecher - IBAN: DE93 4306 0967 7043 0671 00 - BIC: GENODEM1GLS

Verwendungszweck: Die Kunst der Entschleunigung ____ / ____ (Monat Kursbeginn / Jahr) und Ihr Name.

Erst nach Eingang der Kursgebühr ist die Teilnahme gesichert. Eine Zahlung in monatlichen Raten ist nach Absprache ohne Preisaufschlag möglich. Barzahlung ist ebenfalls möglich.

Rücktritt oder Kursausfall:

Die Anmeldung ist mit Abgabe dieses Anmeldeformulars verbindlich. Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr von 50 € berechnet, danach wird die Kursgebühr vollständig einbehalten. Findet sich ein/e Ersatzteilnehmer/in, wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 € erhoben oder einbehalten. Bei Nichtzustandekommen des Kurses wird die Kursgebühr vollständig erstattet.

Copyright und Eigenverantwortung:

Das Kurshandbuch, sowie die Meditationsanleitungen sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung oder Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet. Ich wurde über Inhalt und Übungsmöglichkeiten des Kurses informiert. Ich bin mir darüber im Klaren, dass ich selbstverantwortlich an dem Kurs teilnehme. Falls mir Übungen zu schwierig erscheinen oder sie für meine Gesundheit nicht hilfreich sind, spreche ich dieses an und achte auf meine persönlichen Grenzen. MBSR stellt keinen Ersatz für eine psychotherapeutische oder schulmedizinische Behandlung dar. Es ist eine ergänzende Form der Gesundheitsvorsorge und kann eine medizinische Behandlung begleiten und ergänzen.

Hiermit melde ich mich verbindlich für einen MBSR-8-Wochen-Kurs „Die Kunst der Entschleunigung“ im

____/____ (Monat Kursbeginn / Jahr) an.

Vor- und Zuname

Telefon

Straße

PLZ/Ort

Email-Adresse

X _____

Ort / Datum / Unterschrift

Datenschutz:

Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten elektronisch gespeichert werden und zum Zweck der Kontaktaufnahme (inkl. Newsletter) verarbeitet und genutzt werden. Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung jederzeit widerrufen kann Sie sind gemäß Artikel 15 DSBVO jederzeit berechtigt, die umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu verlangen. Gemäß Artikel 17 DSGVO können Sie jederzeit die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail übermitteln.

X _____

Ort / Datum / Unterschrift

DIE KUNST DER ENTSCHEUNIGUNG

Daniel Beerstecher – Alosenweg 63 – 70329 Stuttgart – Tel.: +49 (0) 151 5847 4798

Email: danielbeerstecher@gmx.de – www.diekunstderentschleunigung.de