

ANMELDUNG MBSR-KURS 8-Wochen-Kurs Herbst 2022

Hiermit melde ich mich verbindlich für den im Folgenden beschriebenen MBSR 8-Wochen-Kurs nach Dr. Jon Kabat-Zinn an.

Kursleitung: Thomas Quiring, MBSR-Lehrer

Das Training umfasst neun Treffen: acht Termine à 2,5 Stunden, jeweils von 19:00 bis ca. 21:30 Uhr, sowie einen Tag der Achtsamkeit (Samstag) von 10:00 bis ca. 17:30 Uhr, der größtenteils im Schweigen verbracht wird. Hierzu erfolgen rechtzeitig noch weitere Informationen.

Kursraum: Adelongstraße 41, 64283 Darmstadt

Kursname: »8-Wochen-Kurs Herbst 2022«

> **Details und Termine:**
siehe Website /
QR-Code rechts



[https://mindful.thomasquiring.de/
training/8-wochen-kurs](https://mindful.thomasquiring.de/training/8-wochen-kurs)

Kursgebühr: (350€ – 450€, niedriges – höheres Einkommen)

In diesem Preis enthalten sind ein Handbuch mit weiterführenden Informationen zum Selbststudium, Audiodateien mit Anleitungen zum Üben zu Hause sowie die Möglichkeit zu einem persönlichen Vorgespräch. Die Anmeldung wird verbindlich mit einer Anzahlung von 100€. Die restliche Kursgebühr bitte vor dem Kursbeginn überweisen – jeweils auf die folgende

Kontoverbindung: Thomas Quiring, IBAN: DE29 5085 0150 0100 5575 84, BIC: HELADEF1DAS

Meine Kontaktdaten:

Vor- und Nachname:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefon, evtl. Mobiltelefon:

Mailadresse:

Erklärung zur Eigenverantwortlichkeit & Schweigepflicht

Ich bin über die möglichen Wirkungen des Trainings informiert und weiß, dass das Training seine Wirksamkeit am besten entfalten kann, wenn ich mir eine tägliche Übungszeit (ca. 45–60 min.) einrichte, um die Achtsamkeitsübungen durchzuführen.

Alle Übungen sind einfach und leicht zu erlernen. Sie können meist so abgewandelt werden, dass sie auch bei Einschränkungen durchführbar sind. Sollten dennoch Übungen für mich aufgrund meines körperlichen oder psychischen Gesundheitszustandes nicht angemessen erscheinen, so informiere ich den Kursleitenden darüber.

Das MBSR-Training kann keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung ersetzen. Über akute körperliche oder psychische Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen habe ich die Kursleitung vor Kursbeginn im persönlichen Gespräch informiert. Bei auftretenden Problemen oder Fragen während der Kursdauer spreche ich die Kursleitung jederzeit an.

Ich bin bereit, mich für die Dauer des Kurses und darüber hinaus an die Schweigepflicht zu halten und keinerlei Informationen über andere Kursteilnehmende weiterzugeben.

Ort, Datum

Unterschrift