



## Zeit für Achtsamkeit - Anmeldeformular MBSR

bitte ausgefüllt per e-mail an: [kontakt@zeitfuerachtsamkeit.com](mailto:kontakt@zeitfuerachtsamkeit.com)

Vorname, Name:

Adresse:

E-Mail Adresse:

Telefonnummer:

Besondere Information:

Hiermit melde ich mich zum 8-wöchigen MBSR Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn unter der Leitung von Angela Kraus an. Mir ist bekannt, dass es sich um ein Selbsterfahrungs- bzw. Selbsthilfeprogramm handelt und dass dieser Kurs keine fachärztliche oder therapeutische Hilfe ersetzen kann und soll.

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

- Kurs 2024-10: Di, 29.10. - 17.12.24 (18:30 – 21 Uhr) + So, 08.12. (9:30 – 17 Uhr)
- Kurs 2025-01: Di, 21.01. - 11.03.25 (18:30 – 21 Uhr) + So, 02.03. (9:30 – 17 Uhr)

Ort: Raum für Achtsamkeit, Blumenweg 7, 51503 Rösrath (2. Stock ohne Aufzug)

Kosten: 360 Euro, zahlbar vor Start des Kurses

Ich bin mir darüber bewusst, dass ich selbstverantwortlich an dem Kurs teilnehme. Falls mir Übungen zu schwierig sind oder ich das Gefühl habe, dass sie für meine Gesundheit nicht hilfreich sind, spreche ich dies an und achte auf meine persönlichen Grenzen (körperlich wie seelisch). Mir ist bewusst, dass eine tägliche Übungszeit von 45-60 Minuten erforderlich ist, um Erfolg und Nachhaltigkeit zu ermöglichen.

Dieses Anmeldeformular dient zur Aufnahme der notwendigen Anmeldedaten. Erst nach einem persönlichen Vorgespräch mit der Kursleitung wird der Kursplatz verbindlich gebucht. Mit der Anmeldung wird der [Datenschutzerklärung](#) zugestimmt.