

Praxis für Achtsamkeit, Entspannung,
Meditation und Stressbewältigung
Dipl. Soz. Päd. Angelika Wild-Regel

Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn
Sabergstr. 48, 56729 Langenfeld/Eifel

Tel.: 0228/9 08 68 60
eMail: mbsrbonn@t-online.de



Anmeldung zum Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach

**Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn – 7 Wochen Training
Im Kamalashila Institut in Langenfeld/Eifel**

Kursleiterin: Dipl. Soz. Päd. Angelika Wild-Regel

Hiermit melde ich mich

.....
Vor- und Familienname,

Strasse,

Postleitzahl, Ort

.....
Telefon-Nr. / E-Mail

verbindlich zum Basis-Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach
Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn unter der Leitung von Frau Angelika Wild-Regel 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 möchte.
Der Kurs findet einmal wöchentlich d. h. 7x 2,5 stündig im Kamalashila Institut, Kirchstr. 22a),
56729 Langenfeld/Eifel

.....
Die Termine sind wie folgt vereinbart: **Beginn 23. April – Ende 02. Juli 2012**

Kursabende: 23.04., 30.04., 07.05., 04.06., 18.06., 25.06., 02.07.2012

Übungstag 24.06. 10-16 Uhr

Kursabende: Montags 18. Uhr – 21.00 Uhr

Frau Wild-Regel hat mich im beim persönlichen oder telefonischen Vorgespräch über den Inhalt und die Übungsmöglichkeiten des Kurses informiert und auch darüber dass es sehr hilfreich ist, das Buch „Gesund durch Meditation“ schon vor Kursbeginn oder spätestens während des Kurses zu lesen und immer wieder darauf zurückzugreifen.

Ich bin mir bewusst, dass ich selbstverantwortlich an der Schulung teilnehme und wenn mir Übungen zu schwierig sind oder ich das Gefühl habe, dass sie für meine Gesundheit nicht hilfreich sind, spreche ich dieses an und achte auf meine persönlichen Grenzen.

Ich möchte/werde diesen Kurs in Begleitung meines Psychotherapeuten und/oder Hausarztes durchführen und die Kursleiterin darf sich nach Rücksprache mit mir mit meinem Therapeuten in Verbindung setzen.

Ich möchte die Übungen täglich für Minuten üben.

Die Kursgebühr in Höhe von 357,00 Euro

Die Kursgebühr wird am 1. Termin in bar vor Ort eingesammelt.

Die Kurse können auf Anfrage bei der jeweiligen KK, von Krankenkassen bezuschusst werden.

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift
