

# **Anmeldung zum Acht-Wochen-Kurs**

## **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Kursleitung: Christoph Schröder, MBSR-Lehrer

Hiermit melde ich mich für den MBSR-Kurs vom 30. Oktober bis zum 18. Dezember 2020 verbindlich an.

Name:

Straße:

Wohnort:

Telefon:

E-Mail:

Der Kurs geht über acht Termine von jeweils 2,5 Stunden, immer freitags von 18:15 bis 20:45 Uhr, im "Yoga-Haus" in der Gabelsbergerstr. 24 in 44141 Dortmund-Mitte. Die genauen Termine stehen auch auf meiner Internetseite und auf der Anmeldebestätigung, die ich Ihnen mit der Post zuschicke. Am Sonntag, den 6. Dezember findet von 13:00 bis 19:00 Uhr ein "Tag der Achtsamkeit" von ca. 6 Stunden statt.

Über die Inhalte des Programms und über die Bedeutung der Übungspraxis Zuhause wurde ich informiert. Es ist mir bekannt, dass es sich dabei um ein Selbsthilfetraining handelt, das eine fachärztliche Hilfe nicht ersetzen möchte. Ich nehme an dem Kurs selbstverantwortlich teil und achte dabei selbst auf meine persönlichen Grenzen.

Die Kosten für den gesamten Kurs und das Arbeitsmaterial betragen 280,- Euro.

Ich führe diesen Kurs in Absprache mit meinem Arzt und/oder Psychotherapeuten durch. Der Kursleiter darf sich nach Absprache mit mir mit meinem Arzt oder Therapeuten in Verbindung setzen. (wenn unzutreffend, streichen)

Dortmund, den

Unterschrift