**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 – 8 Wochen Training
in Heidelberg**

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 ersetzten kann und möchte.
Der Kurs findet einmal wöchentlich d. h. 8 x 2,5 stündig im Tibetisch buddh. Zentrum Heidelberg, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg-Handschuhsheim statt.
.....
Die Termine sind wie folgt vereinbart:
Kursabende: 31.03.,07.04.,14.04.,21.04.,05.05.,12.05.,19.05., 26.05. 2011, jeweils Donnerstags 18.00 - 20.30 Uhr,

Übungstag: Am Samstag, 21.05. 2011, 9 – 16 Uhr

Kursbeginn: 31. März 2011 18.00 Uhr – 20.30 Uhr.
Kursende: 26. Mai 2011 18.00 – 20.30 Uhr.
Übungstag: ..... **Samstag, 21.05. 2011, 9 – 16 Uhr**

Frau Wild-Regel hat mich im beim 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 350,00 Euro/ Mitgllieder 300.- €
Die Kursgebühr wird am 1. und 2. Termin in bar vor Ort eingesammelt.

.....
Ort/Datum Unterschrift