

**Tibethaus Deutschland e.V.**  
**Kaufunger Straße 4, 60486 Frankfurt**

---

**Anmeldung zum Abendkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach  
Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn**

Kursleiterin: Angelika Wild-Regel

Hiermit melde ich mich

.....  
Vor- und Nachname,                      Strasse,                                      Postleitzahl, Ort

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

verbindlich zum Abendkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach  
Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn unter der Leitung von Dipl. Sozialpädagogin und Kursleiterin für  
MBSR/Mitglied im MBSR Verband 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 2,5 stündig  
im Tibethaus Deutschland e.V., Kaufunger Straße 4, 60486 Frankfurt am Main statt.

Die Termine sind wie folgt vereinbart:  
20.09., 27.09., 04.10., 25.10., 01.11., 15.11., 22.11. und 29.11.2010 jeweils montags 19.00 Uhr  
bis 21.30 Uhr und ein Übungstag am Samstag, 13. November 2010, 10-17 Uhr.

Es sehr hilfreich ist, das Buch „Gesund durch Meditation“ schon vor Kursbeginn oder spätestens  
während des Kurses zu lesen und immer wieder darauf zurückzugreifen.

Den Interviewbogen sende ich ausgefüllt an die Kursleitern, die sich dann telefonisch  
mit mir in Verbindung setzen kann, an folgende Adresse:  
Angelika Wild-Regel, Sabergstrasse 48, 56729 Langenfeld/Eifel

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 beträgt 350,- €. Bitte unter Angabe des Verwendungszwecks „8-Wochen-Programm“  
auf folgende Bankverbindung überweisen:  
Konto-Inhaber: Tibethaus Deutschland e.V.  
Bank: Frankfurter Volksbank  
BLZ: 501 900 00  
Konto-Nr: 6100014295

Ort/Datum

Unterschrift