

**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 und

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. 8 x 2,5 stündig im Kamalashila Institut, Kirchstr 22, 56729
Langenfeld/Eifel statt.

.....
Die Termine sind wie folgt vereinbart: .

01. März, 08. März, 15. März, 22. März, 12. April, 19. April, 03. Mai, 10. Mai 2010

Sowie ein ganzer Übungstag

am Samstag den 10. April von 10Uhr – 17 Uhr

Kursbeginn: 01. März 2010 19.00 Uhr – 21.30 Uhr.

Kursende: 10. Mai 2010 19.00 – 21.30 Uhr.

Übungstag:Samstag den 10. April 10 – 17 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 300.- € (Ermäßigung möglich)

wird am 1. und 2. Termin in bar vor Ort eingesammelt.

Die Kurse können von den BKK's bezuschusst werden (www.bkk-praeventionskurse.de) Die Kurse sind dort
Zertifiziert und eingetragen.

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift
