

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

**Anmeldung zum Vormittagskurs 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 Vormittagskurs 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:
21.09., 28.09., 05.10., 26.10., 02.11., 16.11., 23.11. und 30.11.2010 jeweils dienstags 9.00 Uhr
bis 11.30 Uhr und ein Übungstag am Sonntag, 14. 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 Kursleiterin, 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 280,- €. 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