



## Anmeldung MBSR Kurs: Winter 2025 (montags)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum MBSR 8-Wochen-Kurs, Mindfulness Based Stress Reduction nach Prof. Jon Kabat-Zinn, im Zeitraum 10.02. — 31.3.2025 von 18:30-20:45 Uhr (zusätzlich am 8.3. von 10:00-15 Uhr):

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Postanschrift: \_\_\_\_\_

Telefon/mobil: \_\_\_\_\_

email: \_\_\_\_\_

Von Freigeist-MBSR habe ich erfahren (Empfehlung, Verband, Google Ad, etc.): \_\_\_\_\_

Ein MBSR-Kurs umfasst insg. 9 Präsenztermine, ein Vorgespräch sowie Übungsmaterialien (Kurshandbuch und Audioanleitungen). Eine Vervielfältigung der Kursunterlagen und Materialien ist nur auf Anfrage gestattet.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. MBSR ist eine ergänzende Form der individuellen Gesundheitsförderung und stellt damit keine psychotherapeutische oder andere eventuell notwendige medizinische Behandlung dar. Mir ist bekannt, dass für die Dauer des Kurses eine annähernd tägliche Übungspraxis von ca. 45 Min. ein wesentlicher Wirkungs- und Erfolgsfaktor des Programms ist.

Die Rechnung wird innerhalb von zwei Wochen nach Kursbeginn ausgestellt, über die mit der Kursteilnahme verbundenen Kosten bin ich informiert. Ein Kurs findet i.d.R. ab einer Mindestanzahl von 5 angemeldeten Teilnehmenden statt. Eine kostenfreie Abmeldung im Vorfeld ist aufgrund der begrenzten Kursplätze nur bis sieben Tage vor Kursbeginn möglich, sofern der Platz nicht über eine Warteliste vergeben werden kann.

Ort, Datum, Unterschrift

\_\_\_\_\_

