

## Anmeldung für das Tagesretreat „Insel der Ruhe“

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Tagesretreat „Insel der Ruhe“ unter der Leitung von Daniela Krause, zertifizierte mbsr-Lehrerin, an.

Organisatorisches:

- Kurszeit: Samstag, 24.11.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
- Veranstaltungsort: YOGA & FITNESS, Cheruskerstraße 3, 33102 Paderborn
- Für das gemeinsame Mittagessen vor Ort wäre es toll, wenn die Teilnehmenden einen fleischlosen Beitrag zum Buffet mitbrächten.
- Wasser und Tee werden vor Ort gestellt

Kursgebühr:

- 69,- Euro (59,- Euro ermäßigt) - inklusive ausführlicher Teilnehmerunterlagen.

Die Kursgebühr wird auf die nachfolgende Bankverbindung überwiesen:

YOGA & FITNESS

Michael Sander

Sparkasse Paderborn-Detmold

IBAN:

DE25 4765 0130 1010 0216 97

BIC: WELADE3LXXX

BLZ: 476 501 30

KTO: 101 002 169 7

**Verwendungszweck: Name des Teilnehmenden, mbsr Tagesretreat 2018**

|   |
|---|
| Name, Vorname:                                  |
| Straße, Hausnummer:                             |
| PLZ, Ort:                                       |
| Telefon:  |
| Mobil:  |
| E-Mail:   |
| Wann haben Sie an einem MBSR-Kurs teilgenommen? |
| Bei welchem Lehrer:                             |

Die Teilnehmeranzahl für die Gruppe ist auf 12 Teilnehmende begrenzt. Über die Teilnahme entscheidet die Reihenfolge des Zahlungseingangs.

Bei Rücktritt vom Training bis sechs Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie die Kursgebühr (abzüglich 10,00 Euro Bearbeitungsgebühr) zurück. Bei einem Rücktritt vom Training bis zwei Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie 50 % der Kursgebühr

(abzüglich der Bearbeitungsgebühr) zurück. Hier – wie auch bei einer kurzfristigeren Absage ist eine Erstattung der Kursgebühr (abzüglich der Bearbeitungsgebühr) nur dann möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer nachrückt.

## **Information, Eigenverantwortlichkeit, Schweigepflicht**

Ich bin über die Wirkungen des Trainings informiert und weiß, dass das Training seine volle Wirksamkeit nur dann entfalten kann, wenn ich mir eine tägliche Übungszeit einrichte, um die Achtsamkeitsübungen durchzuführen.

Alle Übungen sind einfach und leicht zu lernen. Sie können meist so abgewandelt werden, dass sie auch bei Einschränkungen durchführbar sind. Sollten dennoch Übungen für mich aufgrund meines körperlichen oder psychischen Gesundheitszustandes nicht angemessen erscheinen, so informiere ich den mbsr-Lehrenden darüber.

Das mbsr-Training kann keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung ersetzen.

Über akute körperliche oder psychische Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen habe ich die Kursleitung vor Kursbeginn im persönlichen Gespräch oder telefonisch (Tel. 05251-547 90 31) informiert.

Ich bin bereit, mich für die Dauer des Kurses und darüber hinaus an die Schweigepflicht zu halten und keine Informationen über andere Kursteilnehmenden weiterzugeben.

### **Newsletter:**

- Ich möchte zukünftig per Email über Angebote von Daniela Krause informiert werden.

---

Ort, Datum, Unterschrift

## Fragebogen Informationen über die Kursteilnehmenden

Liebe Kursteilnehmenden,

ich bitte Sie den nachfolgenden Fragebogen so detailliert wie möglich auszufüllen, damit ich Sie in einer angemessenen Weise auf Ihrem MBSR-Weg begleiten kann.

Sie können sich darauf verlassen, dass alle Angaben streng vertraulich behandelt werden.

Wenn Sie Themen haben, die ich wissen muss oder sollte, die Sie aber nicht verschriftlichen wollen, so suchen Sie bitte umgehend das Gespräch mit mir oder rufen Sie mich an.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

Daniela Krause  
info@danielakrause.com  
Tel.: (05251) 547 90 31

|  |
|--|
| Vor- und Nachname:                     |
| Straße, Hausnummer:                    |
| PLZ, Ort:                              |
| Telefon:                               |
| E-Mail:                                |
| Geburtsdatum:                          |
| Aktuelle berufliche Tätigkeit & Firma: |

Haben Sie schon Vorerfahrungen mit Entspannung, Körperarbeit und Meditation? Wenn ja, mit welchen Methoden und wie lange schon praktizieren Sie diese Methoden?

Was ist Ihre Motivation, um MBSR zu erlernen?

Leiden Sie unter körperlichen Beschwerden wie z.B. Asthma, Muskelkrämpfen, einer Herzkrankheit, akuten Schmerzen usw.? Wenn ja, unter welchen?

Befinden Sie sich deswegen in ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung?

Haben Sie früher eine psychotherapeutische Behandlung erhalten? Wenn ja, wann und welche?

Ist der Arzt darüber informiert, dass Sie die MBSR-Praxis erlernen wollen?

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Wenn ja, welche?

Gib es sonst noch irgendetwas, was ich über Sie wissen sollte?

Wie haben Sie von dem Kurs erfahren?

Die Teilnahme an der Veranstaltung geschieht auf eigene Verantwortung. Bei Unfällen, Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl haftet der Veranstalter nicht.

---

Ort, Datum Unterschrift