

Sabine Hanna Witte  
now – Zentrum für Achtsamkeit  
Tieckstraße 8  
10115 Berlin

### **Anmeldung**

#### **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung**

#### **Termine:**

- MBSR 1:** Mittwoch Vormittag 10-12:30 Uhr:  
13.02.-03.04.2019, jeden Mittwoch fortlaufend + Tag der Achtsamkeit in Stille 30.03. von 10-16 Uhr
- MBSR 2:** Mittwoch Abend: 18-20:30 Uhr  
13.02.-03.04.2019, jeden Mittwoch fortlaufend + Tag der Achtsamkeit in Stille 30.03. von 10-16 Uhr
- MBSR 3:** Sonntag Nachmittag 17-19:30 Uhr:  
17.02.-07.04.2019, jeden Sonntag fortlaufend + Tag der Achtsamkeit in Stille 30.03. von 10-16 Uhr

Ort: now – Zentrum für Achtsamkeit, Tieckstraße 8, 10115 Berlin - Mitte

Kosten: Nach dem Vorgespräch und vor Beginn des Kurses per Überweisung oder bar : 390 €

Sabine Hanna Witte

Berliner Sparkasse IBAN: DE 12 1005 0000 0034 6365 01 BIC: BELADEVXXX

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung wie oben genannt an (die Überweisung nach Rechnungstellung gilt als Anmeldebestätigung und Platzsicherung, das Vorgespräch ist Teil des Kurses und findet nach Anmeldung statt):

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.Datum: \_\_\_\_\_ Berufsfeld: \_\_\_\_\_

Anschrift, PLZ: \_\_\_\_\_

Telefon / Fax: \_\_\_\_\_

email / mobil: \_\_\_\_\_

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Haftung von Seiten der Kursleitung ist ausgeschlossen. MBSR ist eine ergänzende Form der Gesundheitsvorsorge und stellt keinen Ersatz für psychotherapeutische oder andere eventuell notwendige medizinische Behandlung dar.

Die Vervielfältigung und Weitergabe der Kursunterlagen sowie der Audiodateien ist nichtgestattet.

Mir ist bekannt, dass die regelmäßige Praxis von ca 40-60 Min. an 6 Tagen in der Woche ein wesentliches Element des Programms ist. Die AGB sind mir bekannt. (www.compassion.berlin)

Ort, Datum Unterschrift