

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

Anmeldung

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) – Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Termine: Mittwoch Abend 18:30-21:00 Uhr:

10.4.-5.6.2019: 10.4./17.4./**24.4./1.5./8.5./15.5./** 22.5./ 29.5./5.6. + retreat 25.5. 2019

abweichende bzw mögliche Ersatz-Termine: Do, 2.5./Sa, 4.5./So, 5.5.

der 24.4. wird wegen der Osterferien nicht stattfinden, der 1.5. ist verlegt auf den 2.5.,
zusätzlich sind der Sa, 4.5. und So, 5.5. mögliche Ersatz- und Nachholtermine am Abend, opt. auch tagsüber nach Absprache

Für den Kursplan und die Übungseinheiten bedeutet das folgenden Ablauf:

Woche	1:	10.4.	
Woche	2:	17.4.	
Woche	3:	24.4.	zu diesem Termin werden wir uns nicht sehen, dafür per mail/Tel den weiteren Übungsverlauf kommunizieren
Woche	3/4:	2.5.	
Woche	4/5:	4./5.5.	Möglichkeiten zum Nachholen, Wiederholen, Vertiefen
Woche	5:	15.5.	
Woche	6:	22.5.	nach diesem Termin findet der Übungstag am Samstag, 25.5. von 10-17 Uhr statt
Woche	7:	29.5.	
Woche	8:	05.6.	

Wegen der Unregelmäßigkeiten werde ich mich bemühen, für alle eine Möglichkeit zu finden, damit keine Inhalte verloren gehen !!!

Ort: now – Zentrum für Achtsamkeit Tieckstraße 8 10115 Berlin – Mitte nahe Nordbahnhof

Kosten: vor Beginn des Kurses per Überweisung oder bar : 390 €

Sabine Hanna Witte

Berliner Sparkasse IBAN: DE 12 1005 0000 0034 6365 01 BIC: BELADEVB33XXX

Verwendungszweck: Name + 0419

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
(die Überweisung gilt als Anmeldebestätigung und Platzsicherung):

Name, Vorname: _____ 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 nicht gestattet.

Mir ist bekannt, dass die regelmäßige Praxis von ca 45-60 Min. an 6 Tagen in der Woche ein wesentliches Element des Programms ist.

Die AGB sind mir bekannt. (www.compassion.berlin)

Ort, Datum Unterschrift

Sabine Hanna Witte mail@mindful.berlin Berliner Sparkasse IBAN: DE 12 1005 0000 0034 6365 01 BIC: BELADEVB33XXX