

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an zum Kurs **Stressbewältigung durch Achtsamkeit** unter der Leitung von Roland Bütler.

Der Kurs findet statt vom bis zum

Name: Vorname:

Strasse:

Plz, Ort:

Tel. P: ev. Tel G:

E-Mail: Mobil:

Geburtsdatum: Kurskosten Fr.:

Beruf und aktuelle Tätigkeit:

Ich bin über Inhalt und Zielsetzungen des Kurses informiert. Ich trage selbst die volle Verantwortung für die Wirkungen des Kurses auf mich. Sollten mir einige Übungen im Rahmen des Kurses zu schwierig erscheinen und/oder mir gesundheitliche Probleme schaffen, so trage ich selbst die Verantwortung dafür, auf meine Grenzen zu achten. Bei Fragen kann ich mich an den Kursleiter wenden.

Ich bin bereit die Schweigepflicht einzuhalten und keinerlei Informationen, die ich über andere Kursteilnehmende erhalte, nach aussen weiterzugeben.

Ich werde die Kurskosten innert 10 Tagen nach Rechnungserhalt überweisen. Die Anmeldung ist erst definitiv, wenn die vereinbarten Kurskosten bezahlt sind.

Bei einer späteren Abmeldung vor Kursbeginn werden die Kurskosten bis auf eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.— zurückerstattet. Eine Rückerstattung der Kurskosten nach Kursbeginn ist nicht möglich.

Datum: Unterschrift:

Fragen zur Person

(Ihre Angaben werden vertraulich behandelt, nicht elektronisch gespeichert und nach Kursabschluss vernichtet)

- Ich möchte meine persönliche Situation nicht schriftlich notieren. Darum wünsche ich ein telefonisches Gespräch.

Wie haben Sie vom Kurs erfahren?:

Warum möchten Sie diesen Kurs besuchen (Motivation):

.....
.....

Was möchten Sie in diesem Kurs erreichen

.....

Haben Sie Erfahrung mit (keine Vorkenntnisse nötig, um am Kurs teilzunehmen):

Meditation: Nein Ja:

Thai Chi: Nein Ja:

Qi Gong: Nein Ja:

Yoga: Nein Ja:

MBSR: Nein Ja:

.....

Bitte ankreuzen

- Ja, ich bin bereit, mich zu Hause so zu organisieren, dass ich jede Woche am Kurs teilnehmen kann und Zeit und Raum für die Übungen habe!
- Ja, die 8 Kursdaten und der Tag der Achtsamkeit sind für mich verbindlich und ich werde daran teilnehmen und ich verpflichte mich mir selbst gegenüber 6 mal pro Woche jeweils 30 - 60 Minuten fürs Üben zu Hause zu investieren.

Bitte stellen Sie sich kurz persönlich vor: Schreiben Sie das auf, was Ihnen wichtig ist und was im Zusammenhang mit dem MBSR-Kurs für Sie von Bedeutung ist. Der Text kann kurz oder länger sein.

(z.B. Herkunftsfamilie, beruflicher Werdegang, familiäre Situation, ...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sind Sie in ärztlicher Behandlung? Nein Ja **Wenn ja, Grund:**

.....

Sind Sie oder waren Sie in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung?

Nein Ja **Wenn ja, wann:**.....

Wenn ja, Grund:

.....

.....